

## 茂木産ゆずの香りのチーズスフレ

材料（マフィン型 10～12 個分）

ゆず茶……………80g  
ゆず果汁濃縮ジュース……大さじ 2  
クリームチーズ……………200g  
牛乳……………80ml  
卵（L玉）……………3 個  
プレーンヨーグルト……………70g  
薄力粉……………50g  
砂糖……………30g



## 下準備

クリームチーズ：常温で柔らかくしておく。

卵：卵黄と卵白を分ける。

薄力粉：ふるっておく。

## 作り方

- 1 クリームチーズとゆず茶をゴムベラでなめらかになるまで練り合わせる。
- 2 牛乳・卵黄・ゆず果汁・ヨーグルトを 1 種類加えるごとに、泡立て器でなめらかに混ぜ合わせる。
- 3 さらに薄力粉をふるいながら加えて、泡立て器で混ぜ込む。
- 4 もうひとつのボウルに卵白を入れて、砂糖を 2～3 回に分けて加えながら、泡立て器（電動ホイッパー）で固いメレンゲをつくる。
- 5 泡立て器でメレンゲの 1/3 の量をすくい、3 のボウルに入れて 10 回くるくと混ぜ合わせる。
- 6 残ったメレンゲの半分の量を 5 のボウルにすくい入れて同じように 10 回混ぜ合わせる。
- 7 メレンゲが少し残っているボウルに、今度は 6 の生地を静かに戻す。
- 8 ゴムベラに持ち替えて、メレンゲのかたまりがなくなるまでふんわりと混ぜ合わせる。
- 9 マフィンカップの 9 分目まで生地を入れて、160 度に温めたオーブンで約 30 分焼けば完成。  
焼きたてまたは温め直して食べても、冷ましてからでも OK。



# ナチュラルゆずローション

## ゆず原液

### 材料

ガラス瓶（清潔なもの）……………1 個  
ゆずの種（乾燥したもの）……………ガラス瓶の 1/3 量  
ホワイトリカー（25℃以上）……………ガラス瓶の 1/3 量

### 配合例

ゆずの種 100g に対してホワイトリカー 450ml

### 作り方

- 1 ガラス瓶の 1/3 量のゆずの種を入れ、ホワイトリカーを口までそそぐ。
- 2 しっかりと蓋をして、5 日～1 週間漬け込む。 ※瓶を時々やさしく振りましょう。
- 3 とろみが出たら、種を漉して完成。

### 《注意》

使う前に、必ずパッチテストを行ってください。  
特に、皮膚の弱い方は、下記を参考に薄めてからお使いください。  
ただし、その際にも必ず、使う前にパッチテストを行ってください。

## ゆずのアロマローション

### 材料

詰め替え用ボトル（50ml 程）……………1 個  
ゆず原液……………20ml  
精製水……………20ml  
グリセリン……………小さじ 2  
好みの精油……………8～10 滴

※精製水・グリセリンは薬局などで購入することができます。

### 作り方

- 1 ボトルにゆず原液と精油を入れ、蓋をしめてやさしく振り混ぜる。
- 2 グリセリンを加えて、同じようにやさしく振り混ぜる。
- 3 精製水を加えて、さらにやさしく振り混ぜて完成。

### 使い方

- ① 使う前に振り混ぜましょう。
- ② 作ってから 2 週間以内に使い切りましょう。

※手作り化粧品は、自己責任のもとご使用ください。

