

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（レ玉）……………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べら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 回くるくると混ぜ合わせる。
- 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 ゴムべらに持ち替えて、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 分焼ければ完成。
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

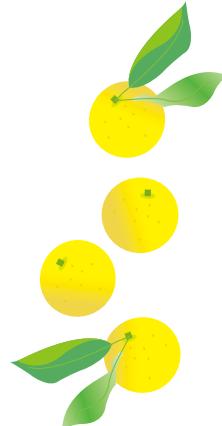
ゆず原液……………20ml

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。

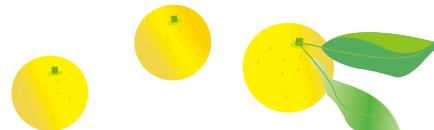
2 グリセリンを加えて、同じようにやさしく振り混ぜる。

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。