

## ご家庭で簡単に プルーンピューレの作り方

**材料**  
カリフォルニア プルーン(種抜き)…200g  
ぬるま湯…90ml

◎100g あたりのカロリーの比較  
プルーンピューレ——166kcal  
無塩バター—————763kcal



**1** カリフォルニア プルーンとぬるま湯をフードプロセッサーに入れる。



**2** フードプロセッサーをまわす。



**3** 時々様子を見ながらピューレ状にする。



**4** 保存瓶などに入れ、冷蔵庫で1ヶ月位保存できます。

## ナチュラル＆多機能 調理の裏ワザに、プルーンピューレの特質

プルーンピューレをお菓子やパンに使うと、バターを使うよりも味わい深く、しっとり柔らかく仕上がります。しかもカロリーはオフ、食物繊維はアップ。それはプルーンの持つ、優れた特質によってもたらされる結果です。

### ●高い保水効果

プルーンには食物繊維がたっぷり含まれていますが、その半分は水分を吸収する特性のあるペクチンです。また、プルーンには水分を保持する効果のあるソルビトールが15%という高い割合で含まれています。ソルビトールは焼き菓子類をしっとり仕上げ、日持ちも良くするという特質も持ち合わせています。

### ●自然な風味改善

プルーンにはまた高い比率でリンゴ酸(1~2%)も含まれています。リンゴ酸は強力な天然の保存料であるだけでなく、味に深みを与え、風味を高める役割を果たします。またペクチン同様、風味を閉じ込めて逃さない性質があるため、コクや深み、まるやかさを持続させることができます。

### ●低脂肪、でもおいしく

実は、英語の prune には「余分なものを取り除く」という意味があります。そして実際に余分な脂肪分を取り除いても、おいしく仕上がるのがプルーンの特長。科学的にもプルーンほど豊富にペクチンやリンゴ酸、ソルビトールなどを含むフルーツは他にないことが証明されています。このためプルーンピューレはバター等の脂肪分と置き換えても低脂肪でありながら、風味が持続できるのです。

### プルーンピューレは肉や魚料理にも活躍！

プルーンに含まれるリンゴ酸と抗酸化物質は天然の保存料としても機能します。またこの抗酸化作用はハンバーグなどの肉製品の脂肪分の酸化や温め直しから起きる臭いを抑制します。このため、プルーンピューレは肉や魚料理にも活用でき、味や風味をそこなわずに抗酸・抗菌作用を発揮します。

#### ハンバーグ

肉の臭みがとれ、ジューシーに仕上がります



ハンバーグ生地に5%~10%入れ、よく練り混ぜます。



#### 魚のから揚げ

魚の生臭さもとれ、おいしい竜田揚げに

プルーンピューレに酒、しょうゆを入れよく混ぜ合わせ、魚を漬けてみます。



※カレーや照焼ソースのかくし味にも活用できます。