



2025年度
スイーツマイスター実技試験
作品集

山梨学院短期大学 食物栄養科

もくじ

ムース・オ・ピーチジャスミン	1・2
芳醇ピーチのお米タルト～食感を楽しむ～	3
桃農家さんのカップグラスケーキ	4・5
桃とアールグレイチーズケーキのタルト	6
ブルーベリーのさわやかチーズケーキ	7
桃のジャスマンタルト	8
南部茶を使った 2 層のベリーヌ	9
ひと夏の恋の桃ケーキ	10
プラムムースのロールパイ	11
ワイン香る～リンゴのバスクチーズケーキ	12
じゃがたろう	13
桃とラズベリーの恋するパフェ	14
夏に溶け込むももとぶどうのベリーヌ	15
夏のかわいい白桃レアチーズケーキ	16
大人の赤ワインベリーティラミス	17
桃とマンゴーのふんわりムースタルト	18
大人の甘酸っぱいスモモクランブルケーキ	19
淡い恋の桃シフォンケーキ	20
甲州小梅と県産白ワインのチーズケーキ	21
まるごととまとのタルトタタン	22

ムース・オ・ピーチジャスミン

石川 結芽



【 材料・分量 】 55mm×h45mm セルクル 4 個分

〈ジャスミンティーコンポート〉

桃(白川白鳳)	2 個
ジャスミンティー(ティーパック)	2 袋
水	1000ml
グラニュー糖	200g
レモン汁	30g

〈フランボワーズグラサージュ〉

フランボワーズピューレ	80g
グラニュー糖	30g
レモン汁	5g
板ゼラチン	3g

〈桃ゼリー〉

コンポートシロップ	400ml
グラニュー糖	20g
板ゼラチン	6g

〈きなこクランブル〉

きなこ	10g
薄力粉	30g
グラニュー糖	20g
無塩バター	30g

〈ヨーグルトムース〉

ヨーグルト	160g
グラニュー糖	40g
粉ゼラチン	4g
水	20ml
生クリーム 35%	160g

〈ビスキュイ(8 取鉄板 1 枚)〉

全卵	3 個
卵黄	1 個
グラニュー糖	75g
薄力粉	70g
無塩バター	26g

〈仕上げ〉

ミント	4枚
-----	----

【 作り方 】

〈ビスキュイ〉 準備: 鉄板にセパレートシートを敷く。オーブンを 170℃に予熱する。

- ① 全卵、卵黄、グラニュー糖を湯煎で 35℃にする。ハンドミキサー（高→中→低）でリボン状になるまで泡立てる。
- ② 薄力粉を加え、下からすくうようにゴムベラで混ぜ、湯煎で 60℃にしたバターを加え、下からすくうようにゴムベラで混ぜる。
- ③ 生地を鉄板に流し、170℃のオーブンで約 14 分焼く。55mm セルクルで型抜く。

〈ヨーグルトムース〉 準備:ゼラチンを 50℃に温める。

- ④ ヨーグルトとグラニュー糖をホイッパーで混ぜ、ゼラチンを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ 生クリームを 7 分立てにし、④と合わせる。
- ⑥ セルクルに流し、冷凍庫で冷やし固める。

〈きなこクランブル〉

- ⑦ ボウルにきなこ、薄力粉をふるい、グラニュー糖を加える。バターを加え、手でそばろ状にする。
- ⑧ オーブンシートを敷いた鉄板に⑦を移し、170℃のオーブンで約 10 分焼成する。ヨーグルトムースの上に乗せる。

〈ジャスミンティーの桃コンポート〉

- ⑨ 鍋に水とジャスミンティー(ティーパック)を入れ 2~4 分煮出し火を止める。
- ⑩ グラニュー糖、レモン汁を加え、混ぜながら溶かす。
- ⑪ ⑩に水洗いし、種を取り除いた桃を皮を下にして弱火で 6 分加熱する。ボウルに氷水を用意し粗熱を取る。
皮をむき、角切りにする。

〈桃ゼリー〉 準備:氷水で板ゼラチンをふやかす。

- ⑫ 鍋にコンポートシロップを分量入れ沸騰させる。
- ⑬ グラニュー糖と板ゼラチンを入れよく溶かす。
- ⑭ きなこクランブルの上に桃のコンポートと一緒に流す。
- ⑮ 桃ゼリーとコンポートまでをセルクル型に流し終わったら冷凍庫で冷やし固める。
型からはずす際は、布巾の両端を手で持ち湯煎につけて絞り、型を布巾で包んでコロコロしながら型抜く。

〈グラサージュ〉

- ⑯ フランボワーズピューレとグラニュー糖を沸騰させる。
- ⑰ ふやかした板ゼラチンを加えよく混ぜ溶かし、レモン汁を加える。
- ⑱ 型抜きしたケーキを用意し、ケーキフィルムを巻いて上にスプーンでグラサージュする。冷蔵庫でさらに冷やし固める。

【 製作ポイント 】

笛吹市の桃である日川白鳳を使用し、ジャスミンティーでコンポートして爽やかに仕上げ甘い桃とのバランスをとった。さらにコンポートの煮汁をゼリーに使用しロス削減しつつ見た目に透明感を与えた。コンポートとゼリーの下には濃厚なヨーグルトムースとザクザク食感のきなこクランブルを層にし、色合いを整えつつ健康面にも配慮したスイーツである。スイーツのおしゃれ感を伝えるため、フランス風のネーミングにし、ジャスミンでの桃のコンポートを強調した。全体的に彩り、栄養、食感を考えたスイーツである。

芳醇ピーチのお米タルト～食感を楽しむ～

岩田 南穂



【材料・分量】

18 cmタルト型1台分

〈パート・サブレ〉

薄力粉	120g
無塩バター	70g
粉糖	50g
全卵	20g
塩	1g

〈お米フィリング〉

牛乳	500g
生クリーム 35%	100g
バニラビーンズ	1/2 本
卵黄	3 個分
米(梨北米)	50g
米粉	5g
グラニュー糖	100g

〈クレーム・パティシエール〉

牛乳	250g
バニラビーンズ	1/4 本
卵黄	3 個分
グラニュー糖	60g
薄力粉	7g
コーンスターチ	6g
無塩バター	10g

〈クレーム・シャンティ〉

生クリーム 42%	100g
純粉糖	6g

〈仕上げ〉

桃(日川白鳳)	3 個
カソナード	40g
セルフィーユ	5g

【作り方】

〈パート・サブレ〉

- ① バターをホイッパーでクリーム状にし、粉糖を入れ、ホイッパーでよく立てる。
- ② 塩、バニラオイルを入れた全卵を2～3回に分けて加え、その都度混ぜる。
- ③ 薄力粉を入れ、ゴムベラでざっくり混ぜる。
- ④ 生地をラップに出し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 18cm タルト型に生地を敷き、クッキングシート、タルトストーンを乗せて 180℃に予熱したオーブンで 15 分焼成する。

〈お米フィリング〉

- ① 卵黄とグラニュー糖をホイッパーでブランシールし、米粉を加えて混ぜる。
- ② 生米と牛乳を雪平ナベに入れて中火で 20 分煮る。
- ③ ②をフードプロセッサーで細かくする。
- ④ ③を雪平ナベに戻し、生クリーム 35%とバニラビーンズを加えて沸騰直前まで加熱する。
- ⑤ ④を①に少しずつ加えてホイッパーで混ぜて伸ばし、焼いたタルト生地に流す。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで 20 分焼成する。

〈クレーム・パティシエール〉

- ① 卵黄とグラニュー糖をホイッパーでブランシールし、ふるった薄力粉とコーンスターチを加えて混ぜる。
- ② サワリ(銅鍋)でバニラビーンズと牛乳を沸騰させ、①に少しずつ加えてホイッパーで混ぜて伸ばす。
- ③ こしてからサワリに戻してホイッパーで炊き、ボウルに移して急冷する。

〈クレーム・シャンティ〉

- ① ボウルに生クリーム 42%、純粉糖を入れて、ホイッパーで 8 分立てにする。

〈仕上げ〉

- ① 焼き上がったタルトをカステラ包丁で 8 等分する。
- ② ペティナイフで桃を大きめの角切りにする。
- ③ 丸口金の 10 番をセットした絞り袋に、ほぐしたクレーム・パティシエールを入れ、①の上に平らに絞る。
- ④ ③に②の桃を盛るように乗せる。
- ⑤ 桃全体にカソナードをまぶし、バーナーで炙ってキャラメリゼする。
- ⑥ サントノール口金をセットした絞り袋にクレーム・シャンティを入れ、⑤の上に波型に絞る。
- ⑦ ⑥の上にセルフィーユを飾る。

【製作ポイント】 お米の食感が活きるようなタルト生地を制作し、さらに日川白鳳のジューシーで酸味が少ないという特徴を活かして、桃を大きめにカットしました。

桃農家さんのカップグラスケーキ

小野 愛佳



【材料・分量】6個分

〈ベリーオレンジジュのソース〉

フランボワーズ	40g
ブルーベリー	15g
グロゼイユ	7g
グラニュー糖	13g
水	17g

〈ソース・キャラメル〉

グラニュー糖	50g
生クリーム35%	75g
無塩バター	10g
塩	0.5g

〈すもものコンポート〉

すもも	2個
レモン	1/4個
砂糖	40g
水	150ml
キルシュ	小さじ1

〈クラッシュゼリー〉

紅茶(Neptune)	3g
お湯	150ml
板ゼラチン	5g
グラニュー糖	10g
水	大さじ1

〈桃ゼリー〉

桃(コンポート用)	1個
レモン汁	大さじ1
グラニュー糖	40g
水	170ml
白ワイン	大さじ1
板ゼラチン	5g

〈クリームチーズムース〉

マシュマロ	50g
牛乳	50g
クリームチーズ	40g
サワークリーム	10g

〈その他〉

ジェノワーズ	1台分
生クリーム35%	100g
セルフィーユ	6枚

【 作り方 】 〈 ベリーオレンジのソース 〉

- ① 冷凍のフランボワーズ、ブルーベリー、グロゼイユ、グラニュー糖、水を火にかけて煮詰める。
- ② 沸騰したら火を止めて10分程蒸らす。
- ③ ②をミキサーにかけて裏ごしをする。

〈 ソース・キャラメル 〉

- ① グラニュー糖を火にかけてキャラメルを作る。
- ② ①に生クリームを加えて火にかける。
- ③ ②にバター、塩を加えて余熱で溶かし混ぜる。

〈 すもものコンポート 〉

- ① レモンを薄切りにする。
- ② すももを20秒ほどゆでて冷水につけて皮をむく。
- ③ 鍋にすももの皮、レモン、砂糖、水、キルシュを入れて沸騰するまで加熱する。
- ④ すももの果実を③に加えて10分程弱火で煮詰める。
- ⑤ すももを裏返し5分程煮詰める。
- ⑥ 火からおろして冷却する。
- ⑦ すももから種を取り除いてミキサーにかける。
- ⑧ ⑦へ煮詰めたシロップ液を少しずつ加えて淡いピンク色のソースを作る。

〈 クラッシュゼリー 〉

- ① 紅茶の茶葉を沸騰したお湯に入れて3分間蒸らす。
- ② グラニュー糖を①へ加える。
- ③ ②が60℃まで冷めたらふやかした板ゼラチンを加えて溶かす。
- ④ バットへ流し、冷やし固める。
- ⑤ スプーン等で大きめにクラッシュしてグラスに入れる。

〈 桃ゼリー 〉

- ① 桃を洗い、1cm角のダイスカットにする。
- ② レモン汁、グラニュー糖、水、白ワインを鍋で火にかけ、煮立ったら①の桃を加えて10分程煮詰める。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。
- ④ コンポートのシロップを温め、ふやかした板ゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ ④をバットへ流し、冷やし固める。
- ⑥ スプーン等で大きめにクラッシュしてグラスに入れる。

〈 クリームチーズムース 〉

- ① ボウルに牛乳を入れて湯煎にかけ、マシュマロを溶かし混ぜる。
- ② クリームチーズ、サワークリームを合わせてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ①と②を合わせて混ぜる。
- ④ カップに流し入れ、冷やし固める。

〈 仕上げ 〉

- ① カップの底にジェノワーズを入れる。
- ② ベリーオレンジのソースをジェノワーズに塗る。
- ③ クリームチーズのムースを流し入れて冷やし固める。
- ④ ソース・キャラメルをムースの上に絞る。
- ⑤ 紅茶、桃のクラッシュゼリーとカットした桃を入れる。
- ⑥ クラッシュゼリーの上に生クリームをのせる。
- ⑦ すもものソースをかける。
- ⑧ 上にカットした桃とセルフィーユをのせる。

【 製作ポイント 】

桃とすももを味わう、グラスパフェを製作しました。グラスパフェの上部はすももの酸味と桃と紅茶のクラッシュゼリーでさっぱりと、桃の紅茶の爽やかな香りを楽しんでもらいたいです。また、下部はクリームチーズのムースやキャラメルソースを入れてもったりと、濃厚で滑らかな食べ応えを味わってほしいです。全体のバランスを考えて、1つのグラスを上から食べた際に飽きのこないような組み合わせを目指しました。

桃とアールグレイチーズケーキのタルト

梶原 夕暖



【材料・分量】5号1台分

<タルト生地>

無塩バター	60g
グラニュー糖	40g
卵黄	1個
薄力粉	100g

<アールグレイチーズケーキ>

クリームチーズ	200g
グラニュー糖	60g
ヨーグルト	100g
生クリーム42%	100g
板ゼラチン	10g
レモン汁	5g
アールグレイティーバック	1個
お湯	50ml

<ゼリー部分>

水	200g
グラニュー糖	10g
板ゼラチン	5g
桃	1個
レモン汁	3滴

【作り方】

<タルト生地> 前日に仕込む

- ① グラニュー糖と卵黄をブランシールする。
- ② 薄力粉をふるって入れゴムベラで混ぜる。
- ③ 60℃に溶かしたバターを入れゴムベラで混ぜる。
- ④ ラップに包んで一晩冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ オープンを180℃に予熱しておく。
- ⑥ 型に合わせてタルト生地を詰める。
- ⑦ オープンで焼く。

<アールグレイチーズケーキ>

- ① ゼラチンを氷水でふやかしておく。
- ② アールグレイのティーバックをお湯に浸し、濃いめのアールグレイティーを作る。
- ③ ボウルに、常温にしたクリームチーズを入れ、滑らかになるまで混ぜ、グラニュー糖を入れてさらに混ぜる。
- ④ ヨーグルト、生クリーム、レモン汁を入れてホイッパーで混ぜる。
- ⑤ ②にゼラチンを溶かし、④入れて混ぜる。
- ⑥ ティースプーン1杯分のアールグレイ(茶葉)を入れて混ぜ、型に入れて冷凍庫で冷やす。

<ゼリー部分>

- ① 小鍋にグラニュー糖と水を入れて沸騰させる→火を止めてゼラチンを入れる。
- ② 桃のお尻部分を十字にカットして、沸騰したお湯に20~30秒入れて、氷水に1分つけて皮をむく。
- ③ 桃を好きな大きさにカットして、レモン汁でマリネし方に並べる。粗熱が取れたらゼリーを入れて、冷凍庫で冷やし固めて4等分にカットする。

【製作ポイント】

南アルプス市の特産品である桃を使ったスイーツが多い中で、アールグレイとチーズケーキを組み合わせることで、定番にひと工夫加えました。甘くてみずみずしい桃に、香りの良いアールグレイとチーズを合わせて、食べやすくしておしゃれな味にしました。桃の良さを活かしながら、新しい味の組み合わせに挑戦し、少し大人な味に仕上げました。

ブルーベリーのさわやかチーズケーキ

岡崎 彩加



【材料・分量】5号1台分

<クランブル>

カソナード	20g
粉糖	10g
薄力粉	30g
無塩バター	20g

<ブルーベリーチーズケーキ>

クリームチーズ	200g
グラニュー糖	60g
卵	2個
薄力粉	10g
生クリーム 35%	100g
ブルーベリー	75g

<レモンのコンポート>

レモン	1個
水	100ml
グラニュー糖	50g
はちみつ	19g
ミント	適量

【作り方】

<クランブル>

- ① ボウルにカソナードと粉糖を入れて混ぜる。
- ② 角切りバターを加えてよく混ぜる。薄力粉を入れ、指で擦り合わせるようにしてそぼろ状にする。冷蔵庫で冷やしておく。

<ブルーベリーチーズケーキ>

- ① クリームチーズを柔らかくして、グラニュー糖を入れて混ぜる。
- ② 卵を1個ずつ入れて混ぜる。
- ③ 生クリーム、ふるった薄力粉を加えてなめらかにする。
- ④ 軽く水気を切ったブルーベリーをいれる。
- ⑤ 型に流して、クランブルをのせる。
- ⑥ 230℃に予熱したオーブンで25～30分焼き、その間にクランブルに色がついてきたらアルミホイルを被せる。

<レモンのコンポート>

- ① よく洗ってワックスを落とす。
- ② 両端を切り落として皮ごと2～3mmの輪切りにする。
- ③ レモンを鍋に入れ、かぶるくらいのみずを入れて沸騰させる。
- ④ 沸いたら1分ほど茹で、湯を捨てるを2回繰り返す。
- ⑤ 水、砂糖、はちみつを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらレモンを加える。
- ⑥ 弱火～中火で15分ほど煮る。

【製作ポイント】

クランブルでサクサク感を出し、食感を楽しめるようにした。ブルーベリー、レモンのコンポート、ミントで見た目のさわやか感を表現した。

桃のジャスミンタルト

橘田 美音



【材料・分量】タルト型 8-10cm 4個分

<タルト生地>

薄力粉	150g
無塩バター	75g
粉糖	50g
卵黄	1個
塩	一つまみ

<アーモンドクリーム>

無塩バター	60g
グラニュー糖	60g
全卵	1個
アーモンドプードル	60g
薄力粉	5g

<ディプロマットクリーム>

卵黄	2個
グラニュー糖	40g
コーンスターチ	15g
牛乳	200g
ジャスミン茶葉	1.5g
生クリーム 35%	100g
グラニュー糖	10g

<仕上げ>

桃	2-3個
ナパージュ	適量
タイム	適量

【作り方】

<タルト生地>

- ① バターを湯煎にかけてクリーム状にする。
- ② 薄力粉と粉糖をふるいにかけ混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄を加えて一塊にし冷蔵庫で休ませる。

<アーモンドクリーム>

- ④ バターを湯煎にかけてクリーム状にする。
- ⑤ グラニュー糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑥ 溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ⑦ ふるったアーモンドプードルと薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ⑧ タルト生地をタルト型に丸口金でアーモンドクリームを絞り入れる。
- ⑨ 180℃で20分焼成する。

<ディプロマットクリーム>

- ⑩ 卵黄とグラニュー糖をブランシールする。
- ⑪ 牛乳と茶葉を沸騰させてブランシールしたものに加えて伸ばしていく。
- ⑫ カスタードとして炊きボウルに移して冷却する。
- ⑬ 8分立ての生クリームとあわせて星口金で絞っていく。
- ⑭ 桃をカットしてのせ、ナパージュをかけタイムを飾る。

【製作ポイント】

あまり見ない桃とジャスミンの組み合わせにしてみた。クレームパティシエールをジャスミン風味にすることで桃とジャスミンの層になり香りもよくなると考えた。

南部茶を使った 2 層のベリーヌ

小林星月



【材料・分量】 7個分

<ミルクババロア>

板ゼラチン	1.5g
卵黄	1個分
グラニュー糖	20g
牛乳	84g
クレーム・フェッテ 35%	50g
バニラエッセンス	1~2滴

<南部茶のパナコッタ>

生クリーム 35%	225g
牛乳	180g
グラニュー糖	57g
南部茶パウダー	12g
板ゼラチン	4g

<和紅茶ゼリー>

水	250ml
和紅茶葉	8g
グラニュー糖	37g
イナアガー	4g
セルフィーユ	7枚

【作り方】

<南部茶のパナコッタ>

- ① グラニュー糖と南部茶をよく混ぜる。
- ② 生クリーム 35%と牛乳を沸騰させる。
- ③ ②を①に入れ、よく溶かす。
- ④ ふやかしておいた板ゼラチンを③に入れ、溶かす。
濾して 10℃まで冷まし、カップに流し、冷凍庫で冷やす。

<和紅茶のゼリー>

- ① グラニュー糖とイナアガーをよく混ぜる。
- ② 水を沸騰させる。
- ③ 和紅茶の茶葉を入れる→火を止め、3分蒸らす。
- ④ 茶葉を濾し、1 を入れてよく混ぜて再度火にかける。沸騰してから 1 分ぐらい火を通す→バットに流し、冷蔵庫で冷やす。

<ミルクババロア>

- ① 卵黄とグラニュー糖をブランシールする。
- ② 牛乳を沸かす。
- ③ ②を少しずつ加え、弱中火で 70℃ぐらいまで炊く。
- ④ ふやかした板ゼラチンを③に入れ、合わせて濾す。
- ⑤ バニラエッセンスを入れて 12℃まで冷ます。
- ⑥ クレーム・フェッテ 35%の 7 分立ての 1/3 を混ぜてから残りを混ぜる。絞り袋に入れ、南部茶のパナコッタに絞っていく。

仕上げ

和紅茶ゼリーが固まったらスプーンでほぐし、固まったミルクババロアの上に盛り付ける。その上にセルフィーユをのせる。

【製作ポイント】

地元「南部」の特産物である南部茶を使ったスイーツで、南部茶には緑茶のほかに和紅茶もあり、その二つを組み合わせ合わせて作りました。異なる個性を持つ二種類のお茶が互いを引き立て合い、一口ごとに風味の変化を楽しめる仕上がりとなっています。地元の魅力を感じられる一品を目指しました。

ひと夏の恋の桃ケーキ

佐々木 鈴華



【材料・分量】5個分

〈ジェノワーズ〉

全卵	120g
グラニュー糖	70g
薄力粉	70g
無塩バター	15g
牛乳	20g

〈桃のコンポート〉

桃	2個分
水	800g
グラニュー糖	150g
レモン汁	45g

〈桃のムース〉

桃のコンポート	200g
グラニュー糖	40g
牛乳	50g
生クリーム35%	100g
板ゼラチン	5g

〈デコレーション〉

生クリーム35%	150g
グラニュー糖	5g
桃のコンポート	1個
セルフィーユ	5枚

【作り方】

〈ジェノワーズ〉

- ① 薄力粉はふるう。バターと牛乳は合わせて湯煎にかける。
- ② ボウルに全卵とグラニュー糖を入れ湯煎で40℃にする。
- ③ ハンドミキサーで高速→中速→低速で立てる。
- ④ ふるった薄力粉をゴムベラで合わせ、バターと牛乳もゴムベラで合わせる。
- ⑤ 160℃のオーブンで30分焼く。

〈桃のコンポート〉

- ① 鍋に水、グラニュー糖を入れ火にかける。
- ② 沸騰したら桃とレモン汁を加え紙蓋をして弱火で10～15分。竹串がすっと入れれば良い。
- ③ 火を止め、完全に冷やし、皮をそっと剥く。

〈桃のムース〉

- ① 板ゼラチンを氷水でふやかす。
- ② 桃のコンポートをミキサーでピューレ状にする。
- ③ ピューレの半量とグラニュー糖、牛乳を煮立て、水気を切ったゼラチンを加え、完全に溶かす。
- ④ ピューレの残りの半量と③を合わせて濾す。
- ⑤ 氷水で冷やしながらか28℃になったら、生クリームの8分立てと合わせる(ホイッパー)
- ⑥ ジェノワーズの上に流し入れ、上にもジェノワーズを置き冷やし固める。

【製作ポイント】

桃のかわいらしさと夏の涼しさを表現できるように白、ピンク、緑を効果的に使って作成した。全体のまとまりが出るように、デコレーションの桃もコンポートを使用した。サントノーレ口金を使用することで高級感を出した。

プラムムースのロールパイ

田中 咲羽



【材料・分量】4個分

〈プラムジャム〉

プラム	50g
グラニュー糖	25g
レモン汁	2g
ミント	1g

〈プラムムース〉

プラム	75g
グラニュー糖	45g
レモン汁	1g
ゼラチン	3g
生クリーム 42%	75g

〈パイ〉

パイシート	200g
卵黄	5g
グラニュー糖	15g

〈トッピング〉

チョコレート	50g
プラム	15g
ミント	2g
生クリーム 42%	8g

【作り方】

〈プラムジャム〉

- ① プラムの皮をむき、1cm 角に切り、フライパンにプラム、グラニュー糖、レモン汁、を入れジャム状になるまで炒める。
- ② 剥いた皮を炒め色が出たら茶こしでこし①と合わせる。
- ③ 粗熱が取れたらみじん切りにしたミントを加える。

〈プラムムース〉

- ④ プラムの皮をむき2cm 角に切り、フライパンでグラニュー糖、レモン汁、プラムを軽く炒める。
- ⑤ 火を止めゼラチンが完全に溶けるまで混ぜ、粗熱が取れたら6分立てた生クリームを合わせる。

〈パイ〉

- ⑥ コルネ型に1cm 幅に切ったパイシートを巻き付け、表面に卵黄を塗りグラニュー糖を全体的にまぶす。
- ⑦ 180℃のオーブンで20分焼く。

〈ドライプラム〉

- ⑧ プラムの皮をむきくし切りにし、120℃のオーブンで1時間焼く

〈チョコボックス〉

- ⑨ チョコを湯煎で溶かしバットに均一の厚さになるように流し、冷蔵庫で固める。
- ⑩ 2cm の正方形を作り溶かしたチョコでボックスを作りながら中にプラムジャムを入れる。

〈仕上げ〉

パイの空洞にプラムムースを絞り入れその上に生クリームを絞り、ドライプラムとミント、チョコボックスを添える。

【製作ポイント】

プラムの酸味を生かしたムースと甘いパイの組み合わせが楽しめるスイーツにした。上に乗ったチョコボックスを割るとミントがアクセントのプラムジャムが出てくるため、よりさわやかな味わいや、割って食べる楽しさも工夫した。

ワイン香る～リンゴのバスクチーズケーキ

辻 汐梨



【材料・分量】1台分

リンゴ	1個
グラニュー糖	24g
レモン汁	15ml
ワイン	30ml
水	200ml
シナモンパウダー	小さじ1/4
クリームチーズ	200g
グラニュー糖	50g
卵	2個
生クリーム 42%	100g
米粉	9g
バニラエッセンス	3滴

【作り方】

〈リンゴのコンポート〉

- ① リンゴは皮をむかずに 8 等分にする。
- ② 鍋に①、グラニュー糖、レモン汁、白ワイン水を入れて弱火にかける。
- ③ リンゴの片面を約 7 分程度、計 15 分程度煮たら余熱をとりシナモンを加えタッパーにいれ 2 日間置く。

〈生地〉

- ① クリームチーズを常温で柔らかくしておき、ボウルに入れホイッパーでクリーム状にする。
- ② 卵をボウルに溶いておく。①にグラニュー糖を滑らかになるまで混ぜ、卵を 4.5 回に分けて加える。
- ③ ②に生クリームを 4.5 回に分けて加え、粉糖とバニラエッセンスを加える。
- ④ 別のボウルを用意して③の生地をザルで漉す。
- ⑤ ④に食べやすい大きさにカットしたリンゴのコンポートを加える。
- ⑥ ⑤を型に流し 230℃のオーブンで約 40 分間焼き、冷蔵庫で冷やしてからカットする。

【製作ポイント】

山梨の特産品と聞いて最初に思いついたのが「甲州ワイン」と「富士リンゴ」でした。富士リンゴの旬は 10 月下旬から 11 月上旬であり、7 月であると、甘みが旬に比べて少ないです。甲州ワインは、白ワインなのでさっぱりしています。この 2 つのさっぱりとした特産品を、甘いものとして食べたいという思いで考えました。そして、私達は、今年で 20 歳。ワインにふれてみたいという、あそび心の入った作品です。ちょっと大人な味のリンゴのバスクチーズケーキを、味わいたく作りました。

じゃがたろう

中込 絵梨



【材料・分量】 20個分

じゃがいも	450g
生クリーム42%	70g
グラニュー糖	65g
無塩バター	30g
バニラオイル	数滴
卵黄	1個
卵黄(艶出し用)	1個

【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥き、厚さ1cmくらいの半月切りにする。
- ② ①を鍋に入れ、浸るくらいの水で竹串が通るまで茹でる。
- ③ お湯を捨て、鍋のままお好みの状態までマッシュする。
- ④ バター、砂糖、生クリームの順に加えて弱火にかけ、軽く水分を飛ばしながらよく混ぜる。
- ⑤ 火を止めて卵黄、バニラオイルを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 粗熱が取れたら成形する。
- ⑦ 丸めて、艶出しに卵黄をハケで塗る。
- ⑧ 200℃のオーブンで約20分焼く。

【製作ポイント】

同じ芋を使用した洋菓子「スイートポテト」のさつまいもをじゃがいもに変えて作りました。じゃがいもの食感が少し残るように粗めにつぶすのがポイントです。

桃とラズベリーの恋するパフェ

中澤 悠圭



【材料・分量】6個分

〈ビスキュイ〉		〈ラズベリーソース〉		〈桃のコンポート〉	
全卵	2個	ラズベリーピューレ	120g	桃	500g
卵黄	2個	水	30ml	水	160ml
はちみつ	10g	グラニュー糖	30g	グラニュー糖	80g
グラニュー糖	80g	キルシュワッサー	10g	レモン汁	24g
無塩バター	16g				
薄力粉	84g	〈マスカルポーネクリーム〉		〈仕上げ〉	
牛乳	16g	マスカルポーネ	200g	溶けない粉糖	適量
		グラニュー糖	42g	セルフィーユ	6枚
		キルシュワッサー	10g		
		生クリーム 35%	260g		

(ラズベリーソース)

- ① 小鍋にラズベリーピューレ、水、グラニュー糖を加えて一煮立ちさせ、キルシュを加える。
- ② ボウル(小)に移して冷ます。

(桃のコンポート)

- ① 桃の種を取り除き、カットする。
- ② 鍋に水、グラニュー糖を入れて沸騰させ、レモン汁を加える。
- ③ 皮付きの桃のまま鍋に入れ、クッキングシートなどで落とし蓋をしてひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めてそのまま粗熱をとる。
- ⑤ 皮を取り、6等分にスライスしさらに1/3に角切りする。

(マスカルポーネクリーム)

- ① ボウルにマスカルポーネとグラニュー糖、キルシュを加えてよく混ぜる。
- ② 生クリームを7分立てにし、①と合わせる。

(仕上げ)

- ① カップにラズベリーソース→ビスキュイ→マスカルポーネクリーム→桃のコンポート→マスカルポーネクリーム→ラズベリーソース→マスカルポーネクリームの順に入れていく。
- ② 上に桃のコンポートと残ったマスカルポーネクリーム、セルフィーユを飾り完成。

【製作ポイント】

「桃」の甘さとジューシーさ、「ラズベリー」の甘酸っぱさ、「マスカルポーネクリーム」のコクとふんわりとした食感を組み合わせ、それぞれが引き立つようにした。カップに仕上げることで、層の美しさを見せ、見た目でも楽しめるように工夫した。桃とラズベリーの色合いにより、全体的に可愛らしい見た目になるようにした。

夏に溶け込むももとぶどうのベリーヌ

長沼 史佳



【材料・分量】5個分

〈ババロア〉	
デラぶどう	1房
板ゼラチン	1g
卵黄	1個分
牛乳	56g
フェツテ35%	30g
グラニュー糖	15g
〈パンナコッタ〉	
生クリーム35%	150g
牛乳	120g
グラニュー糖	38g
桃(日川白鳳)	1個
板ゼラチン	2.6g
〈紅茶ゼリー〉	
アールグレイ	3.3g
板ゼラチン	1g
30°シロップ	10g
水	45g

【作り方】

〈ババロア〉

- ① 卵とグラニュー糖をブランシールする。
- ② 牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ③ ぶどうの皮(1房分)と②を弱めの中火で加熱する。
- ④ ふやかした板ゼラチンを入れ、混ぜたらこす。
- ⑤ 12℃まで冷やしたら7分立てフェツテを1/3入れて混ぜて残りを入れて混ぜる。
- ⑥ ぶどうの実をいれてかるく混ぜる。

〈パンナコッタ〉

- ⑦ 生クリームと牛乳を沸騰させる。
- ⑧ グラニュー糖に①を入れて溶かす。
- ⑨ ふやかした板ゼラチンを入れてこす。
- ⑩ 細かくカットした桃を入れて軽く混ぜる。
- ⑪ 10℃まで冷やす。

〈紅茶ゼリー〉

- ⑫ 水とアールグレイを3分程蒸らしたらこす。
- ⑬ シロップをいれて軽く混ぜる。
- ⑭ ふやかした板ゼラチンを入れて混ぜる。
- ⑮ ババロア→パンナコッタ→ゼリー、絞り、クラッシュさせたゼリーとカットしたもも、皮をむいたぶどうのをのせる。

【製作ポイント】

山梨県の特産品である「もも」と「ぶどう」を使用したスイーツを考案しました。暑い夏にぴったりの冷たいベリーヌに仕上げました。

夏のかわいい白桃レアチーズケーキ

奈良 真里花



【材料・分量】 6個分

白桃	2個
グラニュー糖	80g
水	400ml
レモン汁	15g
クリームチーズ	200g
生クリーム42%	100g
上白糖	50g
レモン汁	大さじ1
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

【作り方】

- ① クリームチーズを室温に戻し、桃を水で洗いキッチンペーパーで水気を切る。
- ② 桃は半分に切って種をとる。鍋に水、グラニュー糖を入れて混ぜ、中火にかけ沸騰したら桃の皮を下にして入れ再び沸騰させる。
- ③ ②を5～6分弱火で煮て火からおろし、粗熱をとる。煮汁をこし、レモン汁を加えて混ぜ桃の皮をむく。
- ④ 桃を煮汁につけて冷蔵庫で1時間冷やし1個分は薄切りにしてもう1個分は小さくカットする。
- ⑤ ボウルにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、上白糖、生クリーム、レモン汁の順に加えその都度よく混ぜる。④の小さくカットした桃を加えて混ぜる。
- ⑥ ボウルに水、粉ゼラチンを入れてふやかし600wのレンジで20秒加熱して溶かす。⑤を加えて混ぜ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ コンポートを固めたレアチーズケーキの上に並べ、コンポートの液をかけて完成。

【製作ポイント】

山梨県産の白桃を使用し、夏らしいレアチーズケーキにしました。チーズケーキの中に小さく刻んだ桃をいれたことで食感も楽しめるように工夫しました。盛り付けでは、可愛さができるようにホイップしたり、刻んだ桃を飾ったりしてバランスにも気を付けました。

大人の赤ワインベリーティラミス

深澤 あやの



【材料・分量】5個分

〈赤ワインソース〉

赤ワイン	200ml
冷凍ラズベリー	100g
グラニュー糖	30g
レモン汁	5g

〈チーズクリーム〉

クリームチーズ	150g
マスカルポーネチーズ	100g
グラニュー糖	50g
生クリーム 35%	100g
レモン汁	5g
板ゼラチン	5g

〈ビスキュイ、シート〉

全卵	2個
卵黄	2個
グラニュー糖	75g
薄力粉	70g
無塩バター	26g

〈トッピング〉

ブルーベリー	5粒
ラズベリー	5粒
ミント	5枚

【作り方】

〈赤ワインソース〉

- ① 赤ワイン、冷凍ベリー、砂糖を鍋に入れ中火で5～7分煮る。
- ② 火を止めてレモン汁を加える。
- ③ 粗熱を取る。

〈チーズクリーム〉

- ① 板ゼラチンをふやかしておく。
- ② クリームチーズとマスカルポーネをやわらかくしておく。
- ③ グラニュー糖、レモン汁を加えてなめらかにする。
- ④ 生クリームを加え混ぜる。
- ⑤ ④の1部を湯せんにつけ、ゼラチンを溶かして④に戻す。

〈ビスキュイ、シート〉

- ① 全卵、卵黄・グラニュー糖を湯せんし、ハンドミキサーでリボン状にする。
- ② 薄力粉を入れ混ぜる。
- ③ バターと合わせる(60℃)。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に流し入れ、170℃で13分焼く。
- ⑤ セルクルで抜く。

◎すべてを組み立てる。

トッピングでビスキュイをほぐしたもの、ブルーベリー、ラズベリー、ミントをのせる。

【製作ポイント】

マスカルポーネを使うことで赤ワイン独特の風味や味わいを際立たせた。風味を保ちながら赤ワインが苦手な人でも食べやすいようレモン汁とラズベリーを入れ、アルコールを飛ばす際に工夫した。

桃とマンゴーのふんわりムースタルト

細川侑南



【材料・分量】18cm タルト 1 台分

<タルト生地>18cm 深めタルト型

薄力粉	120g
無塩バター	70g
粉糖	50g
全卵	20g
塩	1g
バニラオイル	2 振り
強力粉	20g

<ボンブムース>

卵黄	40g
グラニュー糖	2.5g
グラニュー糖	37.5g
水	12.5g
板ゼラチン	2.5g
クレーム・フェット	42% 170g

<ピューレ>

桃	200g
マンゴー	200g
グラニュー糖	各 15g
レモン汁	各 5g

<桃とマンゴーのムース>12cm セルクル 1 台分

桃ピューレ	100g
マンゴーピューレ	100g
グラニュー糖	30g
レモン汁	5g
クレーム・フェット	42% 150g
板ゼラチン	5g
桃	50g
マンゴー	50g

<デコレーション>

桃	1 個
生クリーム 35%	300g
純粉糖	30g
ナパージュ	70g
タイム	2 本

【作り方】

<タルト生地>

- ① バターをクリーム状にし、粉糖、バニラオイル、塩を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 全卵を加えてよく混ぜる。
- ③ 薄力粉を振り入れ、さっくり混ぜる。
- ④ ラップに包んで冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ 型にバターを塗って強力粉を振るう。
- ⑥ 生地を型に敷き、ピケをしたらオーブンで焼く。(180℃・15分)→粗熱をとる。

<ボンブムース>

- ① 卵黄とグラニュー糖をハンドミキサーで混ぜる。
- ② グラニュー糖と水を小鍋で 108℃まで加熱し、①に少しずつ加えながらハンドミキサーで立てる。
- ③ ふやかした板ゼラチンと 8 分立てのクレーム・フェットの 1/3 をホイッパーでしっかり混ぜる。(湯煎)
- ④ ③に②を加えて混ぜたら、クレーム・フェットの残りを加えてゴムベラで合わせる。
- ⑤ タルトに流して冷やす。

<桃ピューレ>

- ① 皮をむいて種を取ったら一口大に切る。(湯むき)
- ② 小鍋に①、グラニュー糖、レモン汁を入れて中火で 2~3 分煮る。
- ③ ミキサーで攪拌し、こして粗熱をとる。

<マンゴーピューレ>

- ① 皮をむいて種を取ったら一口大に切る。
- ② 小鍋に①、グラニュー糖、レモン汁を入れて弱火で 1~2 分煮る。
- ③ ミキサーで攪拌する。
- ④ こして粗熱をとる。

<桃とマンゴーのムース>

- ① 桃ピューレ・マンゴーピューレ、グラニュー糖、レモン汁を雪平鍋で火にかけて溶かし混ぜる。
- ② ふやかした板ゼラチンを加えてホイッパーで溶かし混ぜる。
- ③ 粗熱をとり、23℃まで冷ます。
- ④ 8 分立てのクレーム・フェットの 1/3 を加えてしっかり混ぜたら、残りを加えてゴムベラで合わせる。
- ⑤ セルクルに 1.5cm 角に切った桃とマンゴーを並べたら④を流して平らにならして冷やす。
- ⑥ セルクルから外し、ボンブムースを固めたタルト生地の真ん中に乗せる。このとき、ムース同士がずれてしまわないようにボンブムースの表面を少し溶かす。さらに冷やす。

<デコレーション>

- ① 生クリームと純粉糖をハンドミキサーで立てる。
- ② ムースを固めたタルト生地にドーム型になるようにナッパする。
- ③ 桃を串切りにして表面に並べる。
- ④ 桃にナパージュを塗る。
- ⑤ 縁に生クリームを絞る。
- ⑥ タイムをのせる。

【製作ポイント】

私の地元である南アルプス市の特産品である日川自鳳を使ったスイーツを作りたいと考えた上で、桃と相性の良い甘さのマンゴーと一緒に使った桃とマンゴーのタルトを作ろうと考えた。桃を主役として引き立てながら、マンゴーの甘さも感じられ、果物のさわやかさを表現できるようにムースを使ったタルトにした。さらに食感を楽しめるように外側と中に桃とマンゴーをふんだんに使い、果物自体の良さが引き出せるようにした。桃のかわいらしさが伝わるように見た目も丸みのあるドーム型にした。

大人の甘酸っぱいスモモモクランブルケーキ

横内 里帆



【材料・分量】

18cm×18cm スクエア型1台分

〈クランブル〉

薄力粉	50g
グラニュー糖	25g
無塩バター	100g
赤ワイン	5g

〈ケーキ生地〉

無塩バター	100g
グラニュー糖	80g
卵	100g
薄力粉	100g
アーモンドプードル	50g
スモモ(大石早生)	3個
もも(八幡白鳳)	1個

【作り方】

〈下準備〉

- ① スクエア型に型紙を敷く。
スモモは縦に8等分したものをさらに半分しておく。
オーブンは180℃に予熱する。

〈クランブル〉

- ② 角切りにしたバターと薄力粉、グラニュー糖を小さめのボウルに入れ、指で潰しながら混ぜる。半分にワインを入れて混ぜる(練らない)。
- ③ そぼろ状になったら冷蔵庫に入れる。

〈ケーキ生地〉

- ④ バター、グラニュー糖をボウルに入れてホイッパーで混ぜる。
- ⑤ ときほぐした卵を数回に分けながら入れて、分離ないように混ぜる。
- ⑥ 全て混ぜたら薄力粉とアーモンドプードルをふるって入れてゴムベラで混ぜる。
- ⑦ 型に流し入れて、切ったスモモとももを上にならべてクランブルを好みの粒感にして上にかける。
- ⑧ 180℃に予熱したオーブンで約40分焼く。
- ⑨ 9等分にカットする。

【製作ポイント】

クランブルに赤ワインで色を付けてみた。バターの味がしっかりするバターケーキにした。くどくならないようにスモモと合うくらいの量にした。味が単調にならないようスモモだけではなく、桃も入れて楽しめるようにした。

淡い恋の桃シフォンケーキ

横川光希



【材料・分量】

21cm アルミシフォンケーキ型 1台分

〈シフォンケーキ〉

卵黄	4個
グラニュー糖①	40g
卵白	4個
グラニュー糖②	60g
油	56g
牛乳	68g
薄力粉	110g
桃	1個(1個約200g)

〈クレーム・シャンティ〉

生クリーム42%	200g
純粉糖	14g
コアントロー	3g

〈桃のコンポート〉

白桃	1個
白ワイン	500ml
水	200ml
グラニュー糖	80g
レモン汁	大さじ一杯

〈すもものコンポート〉

すもも	6個
白ワイン	500ml
水	300ml
グラニュー糖	200g
レモン汁	大さじ一杯
セルフィーユ	8枚

【作り方】

〈シフォンケーキ〉

- ① 桃をミキサーでペースト状にする。※塊が残らないようにする。
- ② 卵黄、グラニュー糖をブランシールする。①を入れホイッパーで混ぜる。
- ③ 油を入れ混ぜたら牛乳を入れ混ぜる。ふるった薄力粉を入れ、練るように混ぜる。
- ④ ボウルに卵白を入れグラニュー糖①を3回に分けて加え、メレンゲを作る。
- ⑤ ③にメレンゲの半分を入れてホイッパーで混ぜる。混ぜたら残りのメレンゲを加え、ホイッパーで大きく優しく混ぜる。※泡を潰さないようにする。
- ⑥ 生地は、型を回しながら型に流し入れ、竹串でよく混ぜて泡を消す。
- ⑦ 180℃で30～35分焼成し竹串を刺し焼けているか確認する。
- ⑧ 焼きあがったらすぐに逆さにする。
- ⑨ 冷めたらパレットナイフで型から生地を外す。
- ⑩ 取り板に移し8等分にカット。カットしたものを横向きにし切り込みを入れる。

〈クレーム・シャンティ〉

- ① 材料を全てボウルに入れ、ハンドミキサーで8分立てにする。氷水にあてながらホイッパーで混ぜ、固さを調整する。

〈桃(すもも)のコンポート〉

- ① 軽く水洗いをし、種に当たるように十字に切り込みを入れ両手で包んでくるっとひねり種をとる。
- ② 雪平鍋に白ワイン、水、グラニュー糖を入れて中火で煮立たせる。
- ③ 弱火にし、①の桃を加えて10分煮る。
- ④ レモン汁を入れて混ぜ、粗熱が取れたら皮を取り除く。
- ⑤ ④をボウルに移し替え、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

〈仕上げ〉

カットしたシフォンケーキに使い捨ての絞り袋に星口金でクレーム・シャンティをしぼる。コンポートを細かく切ったのせる。最後にセルフィーユをのせる。

〈製造のポイント〉

食べやすいように桃、すもものコンポートを細かくカットすること、メレンゲのフワフワ感を壊さないように気を付けることがポイントです。

甲州小梅と県産白ワインのチーズケーキ

新谷 葵



【材料・分量】1台分

〈ボトム〉

ビスケット	70g
無塩バター	20g

〈チーズケーキ〉

クリームチーズ	200g
グラニュー糖	60g
はちみつ	20g
プレーンヨーグルト	200g
卵黄	1個
生クリーム42%	100g
梅ジャム	30g
粉ゼラチン	5g

〈ワインゼリー〉

白ワイン	50ml
水	10ml
梅ジャム	7.5g
グラニュー糖	15g
粉ゼラチン	3g
スティックゼリー(市販)	8g

〈甲州小梅のジャム〉

青梅	500g
上白糖	310g

【作り方】

- ① 小梅の種を取り除き、グラニュー糖と一緒に煮詰めジャムを作る。
- ② 袋の中にボトムの材料を入れて砕き、ケーキ型に敷く。
- ③ ボウルにクリームチーズとグラニュー糖を加えクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ ③にゼラチン以外の材料を加え混ぜる。
- ⑤ ふやかしたゼラチンを電子レンジで20秒加熱し、④に加えよく混ぜる。型に流し込み冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ワインゼリーは、鍋にゼラチン以外の材料を入れ、沸騰したら火を止めてゼラチンを加えて溶かす。
- ⑦ スティックゼリーを細かく切り
⑤のケーキの上に散らし、人肌程度に冷めた⑥のゼリー液を流し入れ冷蔵庫に冷やし固める。
- ⑧ 8等分にカットし、お皿に盛り付ける。

【製作ポイント】

濃厚なチーズケーキと酸味のあるジャムを組み合わせました。手作りの甲州小梅ジャムがアクセントになっています。

まるごととまとのタルトタタン

渡部 楓花



【材料・分量】 4個分

フルーツトマト	4個
無塩バター	20g
グラニュー糖	30g
クリームチーズ	120g
はちみつ	35g
くるみ	20g
シナモンパウダー	0.3g
冷凍パイシート	1枚
タイム	8枚

【作り方】

- ① 溶かしたバターを絡めたトマトを180℃のオーブンで5分焼く。
- ② パイシートを丸くくりぬき、タルト型に敷き、200℃のオーブンで10分焼く。
- ③ ボウルにクリームチーズ、はちみつ、砕いたくるみ、シナモンパウダーを入れよく混ぜる。
- ④ 冷ました②に③をのせる。
- ⑤ ①のトマトにグラニュー糖をかけ、バーナーで炙る。
- ⑥ ⑤を④にのせて上にタイムを飾る。

【製作ポイント】

フルーツトマトを丸ごと使い、上にタイムをのせることで、トマトの丸ごと感を出しました。トマトを炙るときに焦がさず、砂糖が少し固まるとトマトに水滴がついているように見えてキラキラと輝いて可愛いく仕上がります。さらに、フルーツトマト本来の甘みとほのかな酸味に、くるみやチーズの濃厚さが加わることで、見た目だけでなく味わいにもアクセントが生まれます。シンプルながらも印象に残る一品に仕上げました。

山梨学院短期大学

食物栄養科 パティシエコース・栄養士コース
2025年度 スイーツマイスターⅢ 製作レシピより

指導教員 食物栄養科 教授 中川裕子
助手 牧野美咲