

平成 21 年 7 月 13 日

会津郷土素材活用スイーツ事業

20 名

実習

かぼちゃのケーキ

○ 会津中央ブロック レシピ (かぼちゃ使用)

〈材料〉

かぼちゃ 150 g
牛乳 50 g
無塩バター 100 g (室温に戻しておく)
上白糖 90 g
卵 2 個

・ A

薄力粉 120 g
ベーキングパウダー 1 g * Aは合わせてふるっておく

ラム酒 15 g
かぼちゃの種 適量 (なければクルミ、白ゴマ等)

〈作り方〉

- ①かぼちゃは耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジで竹串がすーっと通るくらいまで加熱する。皮を取り除き、熱いうちにフォークで潰す。
- ②牛乳を加え、あわせる。
- ③別々のボウルにバターを入れ、クリーム状に練って、砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。
- ④溶きほぐした卵を 3~4 回に分けて③に加え、その都度よく混ぜる。
- ⑤④に②を加え、ゴムベラで軽く混ぜ、粉類 A を加え、合わせる。
- ⑥最後にラム酒を加え、合わせる。
- ⑦型に⑥の生地を流しいれかぼちゃの種を散らし、170℃のオーブンで 15~20 分焼成する。

そば粉のクレープ

○ 会津西北ブロック レシピ (そば粉使用)

〈材料〉

・ A

薄力粉 50 g

そば粉 50 g

・ B

全卵 175 g

(参考S : 50 g、M : 60 g、L : 65 g程度)

塩 ひとつまみ

グラニュー糖 20 g

牛乳 250 g

無塩バター 100 g

〈作り方〉

①ボウルにAを入れ、Bを加えよく混ぜ、牛乳を加えて溶きのばす。

②バターを鍋に入れ、溶かしバターにする。(焦がしバターでもよい。)

③①と②を合わせて、裏ごしをし、冷蔵庫で2時間位休ませる。

④フライパンを熱し、バターを少し塗って、キッチンペーパーで余分な油分をとり、フライパンの底をぬれ布巾にあてて少し冷まし、生地を流し焼く。周りに焼き色がついてきたらひっくり返し、裏面も焼く。(さっとでよい)

* 中身に身しらず柿とラフランスと生クリームを混ぜ込んだものを入れて、茶巾風に包み、ゆがいた三つ葉え結ぶ。

メニュー

キャベツのジュース

地野菜のメイプルサーモンと盛り合わせ

ズッキーニの二色スープ

福島牛肉と地野菜の新緑ソース

焼きおにぎりの梅雑炊・白飯と大豆ふりかけ（胡瓜の甘露煮・大根の葉漬け）

カボチャケーキと蕎麦クレープ・変わりアイスクリーム