

アイディアレシピ! Ja! はこめくらぶ

Vol
11

函館大妻高等学校の食物部の生徒さんが野菜を使った美味しいレシピをご紹介します。
●かぼちゃシフォンケーキ
●ほうれん草シフォンケーキ
●トマトシフォンケーキ



▲副部長/小園愛さん (福祉科3年) ▲部長/齊藤遼草さん (福祉科3年) ▲佐藤佳奈さん (福祉科3年)

かぼちゃ・ほうれん草・トマトのハーモニーを奏でる野菜シフォンケーキ

かぼちゃシフォンケーキ

【材料】分量(17cmシフォン型 1個分)

- かぼちゃ…正味200g
- サラダ油 大さじ2 (30ml)
- 牛乳…60g
- 卵…4個
- 薄力粉…80g
- 砂糖…70g
- 塩…ひとつまみ

【作り方】

- ①.(下準備)薄力粉はふるっておく。オーブンを180℃にあたためる。卵を卵黄と卵白に分ける。
- ②.かぼちゃを電子レンジで加熱し、軟らかくする。これを牛乳とよく混ぜる。
- ③.①の卵黄に砂糖(40g)を入れて、もったりするまで混ぜる。そこに、②のかぼちゃのペーストを入れ、続いてサラダ油を入れて、そのつとよく混ぜる。さらに、①のふるった薄力粉を入れて、しっかり混ぜる。
- ④.①の卵白に塩を入れて、泡立てメレンゲをつくる。しっかりと角が立つようになったら、残りの砂糖(30g)を2〜3回に分けて入れ、そのつとしっかりと泡立てる。
- ⑤.③のボールに④のメレンゲを1/3入れ、しっかりと混ぜる。残りのメレンゲも2回位に分けて入れ、そのつとしっかりと混ぜる。最後は泡を大切にムラなく混ぜる。
- ⑥.生地を型に流し入れ、オーブンで30分程度焼く。

ほうれん草シフォンケーキ

【材料】分量(17cmシフォン型 1個分)

- ほうれん草 45g
- 薄力粉…100g
- 水…大さじ3(45ml)
- ベーキングパウダー 小2/3
- 卵黄…3個
- 卵白…4個
- グラニュー糖 75g
- 塩…ひとつまみ
- サラダ油…大さじ3(45ml)

【作り方】

- ①.(下準備)薄力粉(ベーキングパウダー含む)はふるっておく。オーブンを180℃にあたためる。卵を卵黄と卵白に分ける。
- ②.ゆでたほうれん草(固くしぼる)と水をミキサーにかけて、ほうれん草ジュースをつくる。
- ③.①の卵黄にグラニュー糖(30g)を入れて、もったりするまで混ぜる。そこにサラダ油を入れ、続いて②のほうれん草ジュースを入れてそのつとよく混ぜる。さらに、①のふるった薄力粉を入れて、しっかりと混ぜる。
- ④.①の卵白に塩を入れて、泡立てメレンゲをつくる。しっかりと角が立つようになったら、残りのグラニュー糖(45g)を2〜3回に分けて入れ、そのつとしっかりと泡立てる。
- ⑤.④のボールに③を入れて、さっくりと混ぜる。最後は泡を大切にムラなく混ぜる。
- ⑥.生地を型に流し入れ、オーブンで30分程度焼く。

トマトシフォンケーキ

【材料】分量(17cmシフォン型 1個分)

- トマト…中玉1個
- オリーブオイル 15g
- 正味120g
- 薄力粉…90g
- 卵…4個
- 砂糖…110g

【作り方】

- ①.(下準備)薄力粉はふるっておく。オーブンを170℃にあたためる。卵を卵黄と卵白に分ける。卵白は冷凍庫に10分入れておく。
- ②.トマトの皮とヘタを取った実の部分を種も一緒にミキサーでピューレ状にする。
- ③.①の卵黄に砂糖(70g)を入れて、もったりするまで混ぜる。そこにオリーブオイルを入れ、続いて②のトマトピューレを入れてそのつとよく混ぜる。さらに、①のふるった薄力粉を入れて、しっかりと混ぜる。
- ④.①の卵白に塩を入れて、泡立てメレンゲをつくる。しっかりと角が立つようになったら、残りの砂糖(40g)を2〜3回に分けて入れ、そのつとしっかりと泡立てる。
- ⑤.③のボールに④のメレンゲをひとすくい入れて、さっくりと混ぜる。次に③の卵黄の生地を④のメレンゲに一気に入れて切るように混ぜ合わせる。最後は泡を大切にムラなく混ぜる。
- ⑥.生地を型に流し入れ、オーブンで30分程度焼く。

応用編

最後に、これらの3種類の生地が出来たら、型に流す。最初、かぼちゃ、次にはほうれん草、トマトの生地を1/3量ずつ順番に流して、平均になるようにならしなから加えていく。オーブンで30分程度焼く。