

1人分
ススス
kcal

Steamed bread of olive oil and soy sauce beans

健康オリーブ料理
レシコンテスト 2014
準グランプリ作品

瀬戸内糕(せとないがは)～オリーブオイルと醤油豆の蒸しパン～

作者 楠田 直子

コメント



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

オリーブオイルで健康的な日常のお菓子に！小豆島のこだわりのお醤油と私の大好きな香川名産の醤油豆で作った蒸しパンです。トッピングの醤油豆の甘じょっぱさと栗のような食感がお気に入りです。トッピングはレーズンやごま、季節のジャムなどに変更できます。また、「乳」のアレルギーがある方は、牛乳は豆乳に、練乳はメープルシロップに変更可能です。友人宅に持って行った時に、小さな子どもさんから高齢のおばあちゃんも喜んでぱくぱく食べてくれたので、ホームページにあった学校給食、病院食、老人ホームでも美味しく食べてもらえるのではないかと思います。エントリーしました。

材料 (4~6人分)

作り方

卵…………… 1個
薄力粉…………… 80g
ベーキングパウダー …… 2g
きび砂糖…………… 40g
牛乳…………… 30cc
練乳…………… 大さじ 1
オリーブオイルピュア… 45cc
醤油…………… 小さじ 1/2
醤油豆のお汁…………… 大さじ 1
醤油豆…………… 5つ

【下準備】

- ・卵は室温に戻しておく。
- ・薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ・醤油豆の薄皮をむいて刻んでおく。

1. 卵を卵白と卵黄にわけ、卵白にきび砂糖を二回に分けて加え泡立てる。
2. 1に卵黄を加え、練乳、オリーブオイル、牛乳、醤油豆のお汁、醤油の順に加え、都度混ぜる。
3. 2にふるった粉を加えて混ぜる。
4. 型（小さいボウル）にクッキングペーパーをしいて3を流し込み、刻んだ醤油豆をちらし、中火強の蒸し器で20～25分蒸す。
※カップケーキ型に四等分してもよい。