

ほっとひと息、カフェタイム♪
カフェにぴったりな

ナチュラルスイーツ

米粉で作るさつま芋の
蒸しケーキ
(16cm×7cmのパウンド型)



栗と黒豆きな粉の
蒸しケーキ
(直径12cmの丸型)



材料A

米粉……………150g
ベーキングパウダー……4g(小さじ1)
自然塩……………1g(小さじ1/4)
さつま芋……………1/2本(120g位を8ミリ厚位のいちょう切りか角切り)
※さつま芋は、生地に混ぜる分量と上に飾る分量とで半量ずつ分けておく

作り方

- ① Aの材料をボウルにふるい入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルにBの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を加え、ゴムべらで軽く混ぜてから、さつま芋の混ぜる分量を加えて混ぜ合わせる。
- ④ オープンシートを敷いた型に③を入れ、残りのさつま芋を上に飾る。
- ⑤ 沸騰した蒸し器に入れ、強火で約25分から30分蒸す。

※米粉は、グルテンを含まないため混ぜすぎても粘りが出ないので、小麦粉よりも扱いやすい粉です。

※米の粉は水分を含みやすいので、しつとり・どっこいとした仕上がりになります。また、重みがあるので下にたまりやすく、混ぜ合わせてから時間が経ってしまった時には、再度混ぜ合わせてから調理して下さい。

※油を加えない・粘り気のある仕上がりになるので、小さじ1以上を目安に加えて下さい。弾力が出てきます。

材料B

ストレートりんごジュース……150cc
菜種サラダ油……………小さじ2～3
メープルシロップ……………大さじ1～2
(甘く仕上げたい時にお好みで)

材料A

地粉……………110g
全粒粉……………10g
黒豆きな粉……………30g
ベーキングパウダー……4g(小さじ1)
自然塩……………2g(小さじ1/2)
無調整豆乳……………100g
ストレートりんごジュース……50cc
菜種サラダ油……………小さじ2～3
メープルシロップ……………大さじ1～2
(甘く仕上げたい時にお好みで)

材料B

トッピング
栗または甘栗……………適量

作り方

- ① Aの材料をボウルにふるい入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルにBの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を加え、ゴムべらでざっくりと混ぜ合わせ、オープンシートを敷いた型に入れる。
- ④ 生地の上に栗を飾る。
- ⑤ 沸騰した蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。

※地粉とは国産の中力粉のことです。薄力粉でも代用できます。

※生地を混ぜすぎてしまうと膨らまなくなるので注意して下さい。

※油を加えるとふんわりとした仕上がりになり、油を抜くと少しだけ重い仕上がりになります。油分は控えた方が望ましいですし、油無しの素朴な美味しさもオススメです♪

* バリエーション *

- 甘味料を加えずに、りんごジュースだけでもほんのりとした甘さで十分に美味しいいただけます。甘味料は、強い甘さが欲しければメープルシロップを、軽い甘さにしたい時には米飴を使ってみて下さい。
- 煮豆や栗、甘栗、ドライフルーツやナツツ類などを生地に加えても美味しいですし、カボチャもおススメです。
- 型を変えようと迷った印象になるので、見た目のバリエーションも楽しんでみて下さい。

* バリエーション *

- ドライフルーツやナツツ類などを生地に加えても美味しいですし、バナナやカボチャも合いそうです。季節の果実を使ってバリエーションを楽しめます。
- ココットなどの小さい容器やパウンド型を使う等、使う型によって雰囲気がガラリと変わるので、見た目も楽しめます。
- 甘味料を加えずに、味のついた具材を加えて作ってみると、味の変化を楽しみながらバリエーションを広げていってみてはいかが?甘時は米飴を使ってみて下さい。