

東北発！ お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-022

【応募者氏名】 三浦 蕉子・赤間 美咲・川村 瑞希

【県名】 宮城 【作品名】 角切りリンゴとひとめぼれのケーキ～宮農バージョン～

【作品についてのコメント】

- ・ 宮農産のひとめぼれを家庭用ミキサーを用いて破碎し、手作りで米粉を作りました。
- ・ ベースは米粉100%で、小麦粉は使用していません。また宮農産卵のメレンゲと角切りりんごを合わせて、学校の農産物をふんだんに利用した宮農ならではの生地をつくりました。
- ・ さらに豆乳を加えることにより、ヘルシーで食感のよい、やわらかなケーキに仕上げました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

- ・ 米粉…………… 170g
- ・ ベーキングパウダー…………… 7g
- ・ 豆乳…………… 110g
- ・ サラダ油…………… 60g
- ・ りんご(皮をむき角切り)…………… 100g
- ・ 砂糖…………… 70g
- ・ 卵黄…………… 2個分
- ・ 卵白…………… 2個分

【作り方(調理時間)】 40 分程度

- (1) 卵白でメレンゲを作り、砂糖ひとつまみを加えて混ぜ合わせる。
- (2) 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- (3) (2)に砂糖、卵黄、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- (4) (3)に豆乳を 1/3 ずつ加え、しっかりと混ぜ合わせる。
(3回繰り返す。)
- (5) (4)にりんごを加えて、混ぜ合わせる。
- (6) (5)にメレンゲを加え、ヘラでさっくりと混ぜる。
(混ぜすぎないように注意する。)
- (7) 型に流し込み、170℃にあたためたオーブンで約30分焼く。
(今回は6号丸型を使用、パウンドケーキ型でも可)

【自家製米粉の作り方】

- 1 ひとめぼれ白米2合を水で洗い、2時間ほど浸漬する。
- 2 ドライヤーを用いて乾燥させる。
- 3 ミキサーを用いて破碎する。
- 4 ふるいにかける。
- 5 3と4を繰り返す。
- 6 この分量で約300Gの米粉ができる。