

## うまいごぼうのフロランタン

<< 香りのよいごぼうで食物繊維をおいしく摂ろう！ >>



----- 材料 (2 cm × 8 cm が約 20 個分) -----

### ◆フロランタン生地

薄力粉	150 g
無塩バター	75 g
卵	50 g (おおよそM玉1個)
砂糖	35 g
塩	1 g

### ◆キャラメルソース

うまいごぼう	90 g
無塩バター	3 g
砂糖	3 g
水	30 g

A

<div style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</div>	はちみつ	30 g
	砂糖	30 g
	無塩バター	30 g
	生クリーム	40 g

**アピールポイント** ; ごぼうに多く含まれている食物繊維は、腸内環境を整えたり、糖質の吸収を抑えたりする働きがあります。ごぼうの良さを最大限に生かしたフロランタンを作り、おいしく食物繊維を摂取できるように工夫しました。また、うまいごぼうは柔らかく繊維質を感じさせない香りの良い品種の為、ごぼうの食感や繊維などが苦手な方でも美味しく食べることができます。

### ----- 作り方 -----

#### ◆フロランタン生地

- ① 常温に戻した無塩バターに砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ、白くなったら溶いた卵を少しずつ入れて混ぜる。
- ② ①にふるった薄力粉と塩を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ③ 生地がまとまったらラップで包み、20分ねかせる。
- ④ クッキングシート上で生地をめん棒で約1cm弱の厚さに広げ、天板にのせる(薄く広げるとカリカリの生地に、厚めだとクッキー感の強い生地になる)。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで13分焼く。

#### ◆キャラメルソース

- ⑥ うまいごぼうをささがきにして約5分間水につける。
- ⑦ フライパンに無塩バターを熱し、水を切った⑥を入れて強火で炒める。
- ⑧ 炒めたごぼうに砂糖を加えて溶けたら水を入れて、水分がなくなるまで煮つめる(強火から～中火)。
- ⑨ Aの材料を別のフライパンに入れ火にかける(生地が焼き上がる10分前に作り始めると丁度良い)。
- ⑩ ⑨を混ぜながら、煮詰まって茶色くとろみが出てきたら⑧を加え、混ぜ合わせる。
- ⑪ 熱いうちに⑤の焼成後の生地の上に均一に広げ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑫ 粗熱を取った後、好みの大きさに包丁などで切り分ける。

#### ※POINT

うまいごぼうの太さを利用して、細かめにささがきをすると、アーモンドのような見た目のフロランタンになります。ごぼう入りのキャラメルソースは冷めると固まってしまうので熱いうちに生地を広げてください。



**レシピ制作** ; 栃木県立宇都宮白楊高校 食品科学科

食品化学分会 ニックネーム : 岡田宗地