

あま〜いニンジン紅かおりを使った

ごろっとニンジンの米粉シフォンケーキ

<< 小さな子も満足！ニンジン独特の香りが気にならない一品 >>



----- 材料（17cm 紙型 1 個分） -----

あま〜いニンジン紅かおり	1 本（約 100g）
牛乳	20ml
鶏卵	2 個
米粉	50 g
米油	20 g
砂糖	170 g

レシピ作成；栃木県立真岡北陵高校 食品科学科 野菜を使ったお菓子作りに初挑戦した高校生 HAL

家にあったボウル 2 つで作りやすい量だったので材料の量が多くなっていますが、シフォンケーキはスポンジケーキよりも軽いので、家族であつという間に消費してしまいました。香りづけにグラマルニエやバニラオイルを加えても良いと思います。その場合、別立てのメレンゲと混ぜる前に加えてください。

----- 作り方 -----

- ① あま〜いニンジン紅かおり 1 本をジップロックに入れ電子レンジ 600W で 2 分加熱後、5 分蒸らす。
- ② 冷めたら 1.5cm サイズにダイスカットとしてタッパーに入れ、ニンジンと同じ重量の砂糖（約 100 g）を加え 3 時間程漬け込む。
- ③ 卵黄と卵白をそれぞれ別のボウルに分ける。
- ④ 卵黄のボウルは、卵黄をホイッパーでほぐし米粉を 10 g と砂糖 30 g を加えて混ぜる。米油を 10 g ずつ 2 回に分けて入れてから混ぜ、乳化させる。牛乳を加えて混ぜ、次に残りの米粉 40 g を加え、混ぜる。
- ⑤ 卵白のボウルは、卵白を一度かき混ぜてコシを切り、砂糖を 40 g 入れて泡立て、メレンゲになってきたら更に 40 g を加え、つまようじが立つぐらいまで泡立てる。
- ⑥ メレンゲの 1/3 を④の卵黄が入ったボウルに入れ、なじんだら残りのメレンゲを加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥を型に流し込み、②をシロップ状になっている砂糖を落としてから上に乗せ、170℃に余熱したオーブンで 40～45 分焼く。
- ⑧ 焼きあがったらピンなどに逆さまにして冷やす。

※POINT

ニンジンが水分を含んでいると焼いた際に穴ができやすいので、砂糖につけることで水分を除く。米粉を使用するので、かき混ぜる際にグルテンの形成を気にする必要がないため作りやすい。卵黄をかき混ぜた後、米油を入れる前に 10 g 程入れているのは、乳化の妨げになる水分を米粉が吸収するからです。

