

夏休み企画 親子で楽しむ♪ おかし(菓子)なクッキング



○開催日 2022年8月31日 (水)
○講 師 料理家&栄養士 小池桂子先生
○主 催 (株)日本食糧新聞社

○協賛
・公益財団法人 塩事業センター
・日清シスコ 株式会社

塩ひとつりで♪

◆かぼちゃ白玉 塩ぜんざい◆



ひと通り
塩少々=約0.3g

〈材料〉4人分

- | | | | |
|--------|-------|---------|--------|
| ・かぼちゃ | 100g | ・ゆであずき缶 | 小1缶 |
| ・白玉粉 | 80g | ・水 | 1/2カップ |
| ・水 | 大さじ6~ | ・塩ひとつり | 6ふり |
| ・砂糖 | 大さじ1 | | |
| ・塩ひとつり | 4ふり | | |

〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大に切り、さっと水をくぐらせてから耐熱容器に入れ、軽くラップをしてレンジで2分加熱し、熱いうちに皮を切る。実をボウルに入れてフォークでつぶし、砂糖、塩4ふりを加え混ぜる。(皮は細く切り、飾り用に残しておく)
- ②①に白玉粉を入れ、よく手で混ぜたら、少しづつ水を加えて耳たぶの硬さにまで練る。16等分にして丸め、真ん中を少しづばませる。
- ③鍋にお湯を沸騰させ、②を入れ茹でる。浮き上がってきたら更に1分茹で、穴じやくしで取り、水をはったボウルに取り冷やしザルに取る。(水はぬるくなったら取りかえる)
- ④ボウルにゆであずき缶と水を入れ混ぜ、塩6ふりをよく混ぜる。
- ⑤器に③の白玉を入れ、④をかけて、かぼちゃの皮を飾る。冷やして食べるとより美味しい。

塩ひとつりで♪

◆塩キャラメルポップコーン◆

〈材料〉4人分

- | | |
|-----------|------|
| ・とうもろこしの粒 | 80g |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |

- | | |
|--------|-----|
| ・きび砂糖 | 80g |
| ・バター | 20g |
| ・塩ひとつり | 4ふり |

〈作り方〉

- ①厚手の鍋にサラダ油ととうもろこしの粒を入れて中火にかける。ふたをして、たまにゆする。はじけてきたら、少々火を弱め、音がしなくなるまで炒る。
- ②フライパンにきび砂糖を入れ、中火にかける。ふちが溶けてきたらバターを加え、溶かしていく。(注: 木べら等で混ぜない) 全体が溶け、きつね色になったら火を止め、①のポップコーンを加え、木べら等でよく混ぜる。全体にキャラメルが絡まってきたら、クッキングシートに取り出し、平らに広げ、塩ひとつりを振り乾かす。乾いたら、器に盛ったり、包装する。

ごろごら・彩り果実で♪ ◆ごろごら・ズコット◆



〈材料〉

- ・市販スponジ5号 1個
- ・ごろごら 彩り果実 120g
- ・クリームチーズ 100g(常温におく)
- ・生クリーム 100cc
- ・レモン汁 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・グラニュー糖 大さじ1

(上にかけるクリーム)

- ・生クリーム 100cc
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・ごろごら 彩り果実 適量



〈作り方〉

- ①ボウル(18cmくらい)の中に、大きめのラップを敷く。
- ②2枚に分かれているスponジの内、1枚は円形を残すように横半分に切る。切った残りと、もう1枚は縦の帯状に4等分に切る。①のボウルにすき間がないようにスponジを敷き詰める。円形は底用のスponジなので残しておく。
- ③ボウルにクリームチーズを入れ、柔らかく練ったら、レモン汁とはちみつを加えてさらに練る。(注1)
- ④別のボウルに生クリームとグラニュー糖を加え、8分立てに泡立て、③のボウルに加えてよく混ぜ合わせる。ごろごら彩り果実を加え、クリームがなじむまで混ぜる。
- ⑤②に④の具を詰め、最後に底用のスponジでふたをし、手で押し込むように少々押さえる。
最後にぴっちりとラップをし、冷凍庫で1時間ほど冷やす。(注2)
- ⑥ボウルに生クリーム100ccとグラニュー糖を入れ、6~7分立てに泡立てる。
- ⑦⑤をお皿にのせ、ラップをはがして、⑥のクリームを上から流し、ごろごら彩り果実を飾り付ける。

(注1) クリームチーズが固い場合は、レンジで20秒ほど加熱する。クリームチーズの代わりに
サワークリーム、水切りヨーグルトでも美味しい。その場合はレモン汁なしでOK。

(注2) 1時間以上冷やしてから食べるときは、固いので、半解凍させてから食べるとよい。