



おうちで てづくり

第23回

旬の食材を使った薬膳ごはん⑪ 米粉のパウンドケーキ

立春が過ぎ、これからどんどん暖かくなっていきますね。春は生活も変わり目であわただしいという方もいると思いますが、「ゆるゆると過ごすのが春の養生ポイント。甘いおやつと一緒にでちょっと一息いれませんか。

(文・村上幸枝)

《URL》<http://www.branch-design.jp/DIY/about>

《point 食材》

春は気候だけでなく、体の中でも元気いっぱいに芽吹く準備をしています。季節の変わり目は気候も不安定でストレスをためがちになりますが、心を伸びやかにして、抑えないように過ごしましょう。このケーキには、お腹を温めて巡りを助ける食材を使っています。



米粉、小麦粉

主食である「米」は胃腸をととのえ、「気」を捕うことで消化吸収を助けます。通常お菓子に使われる小麦は気分の落ち込む時などに◎。使い分けるといいでしょう。



黒糖

お腹を温め、血を流す効果があります。胃腸は冷えにも弱いもの。まだ寒い早春の時期にはピッタリ。溶かして黒蜜にして、かけても美味しい。



生姜シロップ漬け

体を温め、巡りを助けます。シロップ漬けにした生姜は辛味が抑えられるので、お菓子に使いやすい。残ったシロップは、ジンジャーエールや生姜紅茶に。

《作り方》

バターでつくったパウンドケーキはしっかりコクがあるしっかりした味ですが、サラダ油のパウンドケーキは軽めの仕上がりに。バターを室温に戻してクリーム状にする手間も省けるので、食べたい時に気軽にしてくれるのがオイルを使ったケーキの良いところ。口の中で黒糖の甘味と一緒に生姜の香りが広がります。飲み物は、ストレートの紅茶やスパイスの効いたチャイがおすすめです。

◇ 材料

18cmのパウンド型 1個分

米粉(100g)
小麦粉(50g)
ベーキングパウダー(小1)
生姜シロップ煮(30g)

[A]

卵黄(2個分)
サラダ油(60g)
粉の黒糖(50g)
プレーンヨーグルト(大1)

[メレンゲ]

卵白(2個分)
砂糖(30g)

【手順】

1. 米粉・小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるい、生姜のシロップ煮はせん切りにする。
2. ボウルに[A]を上から順に入れ、その都度よく混ぜる。
3. 別のボウルにピンと角が立つくらいのメレンゲをつくる。
4. [2]に粉を2回に分けて加える。その時、練らないように泡立器でグルグルと混ぜる。
5. メレンゲの1/3を加え、泡立器でよく混ぜる。
6. 残りのメレンゲは2回にわけ、ゴムベラで底から返すようにして混ぜる。
7. 型に生地を流し入れ、低いところから何回か落とし、空気を抜く。
8. 180度に予熱したオーブンで30~35分程度焼く。竹串などを刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。
9. シートごと型から外し、シートはとらずに網などの上で冷ます。

※全部米粉でつくる場合は、小麦粉でつくるより、焼き上がりの高さが低めにできあがります。

※サラダ油以外のオイルでもOKですが、風味の強いオイルを使う場合は半量をサラダ油にすると食べやすくなります。