

# 干し柿のパウンドケーキ

デザート

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部

調理時間

120分

材 料 4人分

18cm パウンド型 1台分

干し柿 1～2個

ラム酒 (なければブランデー)

バター 100g

砂糖 100g

薄力粉 100g

ベーキングパウダー 小さじ1



## 準 備

- ・干し柿は細かく刻んで、ラム酒にひたひたになるよつけ、3日～1週間おいておきます。
- ・型にオープンシートを敷くか、紙の型を準備しておきます。
- ・薄力粉とベーキングパウダーは、あわせてふるっておく。
- ・バターは電子レンジなどで、マヨネーズぐらいの固さにやわらかくしておきます。
- ・オーブンは170℃に温めておきます。

## 作り方

1. ボウルにバターを入れ、泡立て器で空気を抱き込むようによく練ります。
2. 卵を1つずつ加えて混ぜます。1つが完全に混ざってから、次の卵を加えます。
3. さらに砂糖を加えて、白っぽくなるまで、よく混ぜ合わせます。
4. 干し柿のラム酒漬けを加えて混ぜます。
5. あわせておいた薄力粉とベーキングパウダーを一度に加え、木ベラかゴムベラでしっかりとあわせませす。
6. 用意しておいた型に流し入れて、表面に干し柿をつけておいたラム酒を刷毛で塗ります。170℃に温めておいたオーブンで30～35分焼きます。
7. 真ん中の割れ目に焼き色がつくのが、焼き上がりの目安です。竹串を刺してみて、何もついてこなければ焼き上がりです。
8. 焼き上がったらケーキクーラーにのせ、冷めてから紙をはがします。

<PRしたいところ>  
作ってもあまり食わず、毎年残ってしまう干し柿が、ちょっと苦みの利いた大人の優しい甘さのおいしいケーキに変身。作ってから1日置くと、フルーツとケーキがなじんでさらにおいしくいただけます。



# 紫芋のようかん

デザート

日高村食生活改善推進協議会

調理時間

30分

材 料 4人分

紫いも 200g

寒天 4g

水 300cc

砂糖 200g

塩 小さじ1/2



## 作り方

1. 芋は皮を剥ぎ、蒸して裏ごしをする。
2. 水に寒天を入れ、火にかけて裏ごしをした芋と砂糖を入れ、塩を加え滑らかになったら火を止めタッパーにとり、冷ます。

<PR したいところ>

見た目も鮮やかで、アントシアン含有量が多く肝機能の向上や血液もきれいにする作用もあるすぐれたデザートです。



# 黒胡麻プリン

デザート

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間  
1時間20分  
(冷やす時間1時間)

材 料 14人分



生クリーム 100cc

寒天クック 4g

豆乳 700cc

砂糖 100g

すり黒胡麻 大さじ4杯

練り胡麻 大さじ1杯

## 作り方

- 1.黒胡麻をすり鉢でよくすっておく。
- 2.生クリームと1.と練り胡麻を大きめのボールに混ぜ合わせておく。
- 3.鍋に豆乳と寒天クックを入れ、火にかける。かき混ぜて沸騰したら砂糖を加え煮溶かす。
- 4.2.に3.をゆっくり加え、混ぜ合わせる。
- 5.型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。

### <一人分の栄養価>

エネルギー： 92kcal    たんぱく質： 2.9g    塩分： 0g

### <PR したいところ>

胡麻と生クリームの濃厚な味のする、実に美味しいデザートです。  
子供のおやつにも最適だとおもいます。牛乳を使ってもよいです。



# 一口ぼたもち

デザート

越知町食生活改善推進協議会

調理時間

60分

材 料 20 個分

もち米	2カップ
あずき	1 $\frac{1}{2}$ カップ
砂糖	2 $\frac{1}{2}$ カップ
塩	少々
きな粉	適量
青のり粉	適量



## 作り方

1. 小豆は水に5～6時間つける。
2. もち米を炊く。
3. 小豆からこしあんを作る。
4. 炊きあがったもち米をすりこ木でご飯粒が少し残るくらいまでつぶす。  
温かいうちに手のひらを軽くぬらして、3～4cmの団子を20個作る。
5. 3のあんも20等分し、4の団子を包む。

※好みによって、きな粉・青のり等をまぶす

<一人分の栄養価>

エネルギー：484kcal たんぱく質：10g 塩分：0g

<PR したいところ>

春を味わう日本の伝統的なおやつ。一口にした事によって、軽く食後のデザートとして楽しむ。