



和風ケーキサレ

三山 彩未さん (学校法人原田学園 広島酔心調理製菓専門学校)



対象：その他…1/8切れのエネルギー：131kcal

材 料 (18cm×6cm×6cmの型1本分)

ごぼう	50g
人参	50g
竹輪	50g
白ごま	1g
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
卵 (Mサイズ)	2個
オリーブ油	大さじ2
豆乳	大さじ2
砂糖	小さじ2
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2

作り方

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておく。人参は短冊切り、竹輪は3等分にしてから細切りしておきます。
- ② フライパンにごま油を入れ、人参、ごぼうをしんなりするまで炒めてから竹輪を入れる。砂糖、醤油を入れ最後にごまを入れる。
- ③ バットに移して冷ます。冷ましている間に卵、オリーブ油、豆乳、砂糖を混ぜ、米粉とベーキングパウダーをふるい、ダマにならない様に合わせておく。
- ④ きんぴらが冷めたら生地と合わせて、さっくりと混ぜる。型に入れて表面を平らにしてから180℃に温めておいたオーブンで30分焼く。

★ One Point

火の通りにくい野菜を入れる場合は、一度火を通してから使います。(キノコなど) 金型を使う場合は、型にオリーブ油かバターを塗ると型から外れやすくなります。

レシピを考えた理由

私がこのレシピを考えた理由は、私にとってあまりヘルシーだと思わない物をヘルシーにしてみたいと思い、洋食をヘルシーにすることに決めました。その時にふと見た本に、**ケーキサレ**が載っていてこれを自分なりにアレンジしてみたいと強く思ったからです。

そこで私にとってのヘルシーとは？ と考え「和食」「豆」というテーマを決めてレシピを作ることにしました。まず小麦粉の代わりになる物を考えようと思い、おからや豆腐を使うことも考えましたが、**米粉**のモチモチ感に惹かれ米粉にすることにしました。

次は牛乳の代用品を考えることにしました。最近、牛乳が苦手な人達が増えていると先生から聞いたのもあって豆乳を使うことにしました。中に入れる具は、米粉を使うことに決めてから「和食でご飯のおかずになるもの！」と思い試行錯誤の結果、少し甘めのきんぴらごぼうにすることにしました。ごぼうには食物繊維が多く含まれていて、栄養面でも適していると思ったからです。



選 評

甘くない食事になるパウンドケーキのことを**ケーキサレ**といいます。高カロリー、高脂質、高糖質のイメージが強いケーキを、「和」と「豆」にこだわってヘルシーにアレンジすることを試みました。

小麦粉を米粉に、牛乳を豆乳に、バターをオリーブオイルに代替するだけでなく、ゴボウや人参、竹輪、ごまなどの和食食材を加えることで、**たんぱく質**や食物繊維が加わり、より栄養バランスが整いました。軽食感覚で朝食やおやつにぴったり、噛むほどに野菜の自然な甘みが味わえそうです。

(東京家政大学ヒューマンライフ支援センター 講師・管理栄養士 内野美恵先生)