



豆腐のクリームとジャムサンド

二部 晟弥さん (愛知県立岩津高等学校)



■対象：家族全員のおやつ…1/6切れのエネルギー：221kcal

材 料 (6人分)

食パン (6枚切り) 4~6枚
ブルーベリージャム 適量

<豆腐のクリーム>

木綿豆腐 1丁
メープルシロップ 50cc
豆乳 大さじ1
塩 ひとつまみ
バニラエッセンス 大さじ1/2

作り方

<豆腐のクリーム>

- ① 豆腐はしっかり水切りしておく。(つぶれてもよいので、急ぎの時はキッチンペーパー等でしぼる)
- ② 全ての材料をミキサーにかけて味をみる。(途中、回りにくくなったらゴムべらで混ぜ、再度スイッチON!)
- ③ ボウルや深い器にラップを敷く。
- ④ 食パンは耳を落とし、型にそって敷き詰めていく。
- ⑤ ジャムを塗り、上に豆腐のクリームを塗り重ね、パンをのせる。(これを何度か繰り返す。一番上はパンで終わるように。)
- ⑥ ラップをして冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ⑦ 大きめの皿に逆さにして型から出す。



★ One Point

水分が少ない豆腐で作ると、よりケーキらしくなります。
ラップで包み、丸めたロールケーキ風を作ってまわりに並べてみました。

レシピを考えた理由

僕のいところには、卵と牛乳アレルギーの子がいます。そこで、その子たちに喜んで欲しいと思い、それらを使わないおやつが作れないかと考えました。和菓子はあまり食べたことがないという事なので洋菓子にしようと思いましたが、洋菓子には生クリームを使っているものが多く、生クリームはアレルギー物質である牛乳が原料なので何か代替品はないかと、幼児食でよく使われる豆腐を使って生クリーム風に見ようと思いましたが、クリームのお味を出すために砂糖を入れてみましたが、ざらついたためメイプルシロップにしました。そこに、味をひきしめるためと甘さを増すために塩を加え、香りを出すためにバニラエッセンスを加えました。

近所の友達と遊ぶときや、幼稚園などの行事などで一緒に作る時など、このレシピであればアレルギーのある子も、アレルギーのない子と同様に楽しめるのではないかと思います。



選 評

卵と牛乳のアレルギーのあるところが、お友達と一緒に洋菓子を安心して食べられるように工夫されています。

生クリームの代替として、豆腐のクリームを考案。砂糖の代わりにメイプルシロップを使うことで滑らかさを出し、コクを出すために塩を隠し味に使うなど、試行錯誤した様子がうかがえます。サンドイッチ用の食パンやブルーベリージャムに豆腐といった身近な食材が見事なデコレーションケーキに変身しました。

(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)