



7月14日

3年生



冷製パスタ シフォンケーキ

【冷製パスタ】

<材料・2人分>

◎パスタ 160g ◎トマト 大さじ1個 ◎オクラ 4本 ◎にんにく 2片分 ◎赤唐辛子 1本 ◎オリーブオイル大さじ2
◎レモン汁 小さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1/4 ◎パセリ 適量 ◎塩 適量 ◎粗引黒こしょう 適量

<作り方>

- ① トマトを皮付きのまま1cm角位に切る。オクラはサッと茹で、輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りと赤唐辛子の輪切りを入れ、弱火で香りが出るまでじっくり火を通す。
- ③ フライパンにトマトを投入し、さっとひと混ぜしたら火を止め、ボウルに移す。レモン汁・しょうゆ・塩・粗引き黒こしょう、オクラを入れて混ぜ、冷蔵庫に入れ冷やす。
- ④ パスタを所定の時間、いつもより少し塩分を多めに茹で、茹で上がったら冷水で冷まし、水気を十分とる。
- ⑤ ボウルのトマトソースとからめて皿に盛る。

【シフォンケーキ】

<材料・20cm1個>

<卵黄生地>◎卵黄 6個分 ◎牛乳 110cc ◎米粉 120g ◎サラダ油 90cc
<メレンゲ>◎卵白 6個 ◎グラニュー糖 100g

<作り方>

- ① オーブンを180度にセットする。(温度はあくまでも目安)
- ② 冷蔵庫から出したばかりの冷えた卵を卵黄と卵白に分け、卵黄を泡だて器でよくほぐし、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。サラダ油も同じように加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ふるった粉を一度に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 卵白をハンドミキサーで泡立て、小さい泡が出てきたらグラニュー糖の1/3を加え泡立て、角がピンと立ってきたら、残りのグラニュー糖の半分を加える。
残しておいたグラニュー糖も加え、つやつやしたメレンゲができるまで混ぜる。(かたい角ができるまで)
- ⑤ 卵黄生地に④のメレンゲの1/3を加え、泡だて器でしっかり混ぜた後、残りの半分のメレンゲをさっと加える。
最後は残したメレンゲの方に戻し、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑥ もう一度きれいなゴムベラでポールも底からさっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ なにも塗っていない型に生地を流し入れる。(ポールに残った最後の生地は膨らみが悪いので分散して入れる)
- ⑧ あらかじめ暖めておいたオーブンで30分焼く。
- ⑨ 焼きあがったらすぐ逆さまにし、完全に冷ます。冷めたら型から丁寧にはずす。