



令和7年度フードデザイン履修生徒考案レシピ

あぶらえカステラ
～台湾カステラ風～

飛騨産エゴマの香ばしさと、ほうれん草のやさしい風味が調和する台湾カステラ。しっとりふわふわ食感に、彩りと栄養を添えた新しいおいしさです。



材料

12
個分
マフィン型

【生地】

- サラダ油 40g
- 薄力粉 50g
- 牛乳 50g
- 卵 3個
- 砂糖 60g
- あぶらえ 大 1と1/2

【あぶらえのタレ】

- あぶらえ 30g
- 砂糖 15g
- 醤油 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1と1/2 塩 少々

★焼いている間に作るとよい

- ①弱火であぶらえを炒る。(3～4粒パチパチ音がすればOK)
- ②すり鉢で、力を入れすぎずやさしく擦る。
- ③②に(A)を加えてたれを作る。

下準備

- ★卵黄と卵白に分け、卵白は冷やしておく。
- ★薄力粉をふるいにかける。★オーブンを170℃に予熱する。
- ★弱火であぶらえを炒っておく。(3～4粒パチパチ音がすればOK)

作り方

【メレンゲを作る】

- ①ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
 - ②砂糖を2～3回に分けて加えながら泡立てる
- ※キメ細かく、角がやわらかく曲がる程度のメレンゲに仕上げる(泡立てすぎに注意)

【生地を作る】

- ①耐熱ボウルにサラダ油を入れ、電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。
 - ②温めた油に薄力粉を加え、ホイッパーでよく混ぜる。
 - ③別の耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジ(600W)で約15秒加熱する。
 - ④加熱した牛乳を②のボウルに加え、ダマが残らないよう軽く混ぜる(混ぜすぎに注意)。
 - ⑤卵黄を加え、全体が均一になるまで混ぜる。
 - ⑥メレンゲを少量すくって⑤の生地に加え、ホイッパーでなじませる。
 - ⑦残りのメレンゲをすべて加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
 - ⑧ゴムべらに持ち替え、下からすくい上げるように大きく混ぜ、気泡をつぶさないようキメを整える。
- ※この段階で、あぶらえを加える。

【焼成】

- ①生地を型に流し入れ、軽くゆすって表面を平らにする。
- ②オーブンの天板に約60℃のお湯を張り、その上に型を置く(湯せん焼き)。
- ③50℃のオーブンで約20分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。
- ④焼き上がったらすぐに取り出し、粗熱を取る。
- ⑤仕上げにあぶらえのたれをスプーンですくい、カステラの中央にのせる。