

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(鳥海支部)



さつまブレッド

■材料 (約7～8個分)

(生地)	(サツマイモカスタードクリーム)
米粉……………160g	米粉……………10g
グルテン……………40g	砂糖……………25g
ドライイースト…4g	卵黄……………1個
牛乳……………80cc	牛乳……………120cc
水……………70cc	バニラエッセンス…少々
砂糖……………30g	サツマイモ……………150g
無塩バター……………10g	
塩……………3g	
卵……………1個	

■作り方

- ①人肌くらいに温めた牛乳と水に、砂糖と塩を溶かします。
- ②①に米粉とグルテンを入れ、サクリと混ぜます。ドライイーストと卵の半分を入れ5分こねます。バターを入れて耳たぶくらいの固さになるまで約10分こねます。
- ③ラップをかけ30分程ねかせた生地を50gずつ丸め、布巾をかけてさらに15分ねかせます。
- ④麺棒で伸ばし、カスタードクリームを中に包み込みます。
- ⑤アルミホイルを敷いた鉄板に形成した生地を並べ、残っている卵を表面に塗り、20分そのままにします。
- ⑥170℃のオーブンで13分焼いたらできあがりです。

(サツマイモカスタードクリームの作り方)

- ①サツマイモは皮付きのままふかし、形が少し残るくらいにつぶしておきます。
- ②卵黄と砂糖を白くなるまで混ぜます。
- ③②に米粉と牛乳を入れ弱火にかけ、バニラエッセンスを入れます。
- ④焦げないようにかき回し、ぶつぶつしてきたら火を止め、①を混ぜればできあがりです。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。