



20cm角形：21個分の材料

[具材]		三温糖	200g
卵	8個	はちみつ	大さじ4
薄力粉	80g	牛乳	50ml
強力粉	120g	ざらめ	15g
砂糖	100g	抹茶(お好みで)	40g

南幌いっぱい♪しっとりカステラの作り方



①新聞紙の型にアルミ箔をはり、クッキングシートを敷きざらめをふりかける。



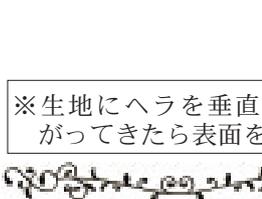
②鍋に牛乳を入れ弱火にかけ、沸騰させないようにしはちみつを溶かす。



③ボウルに卵を入れほぐし、砂糖と三温糖を加えミキサーで10分、②を入れ2分、ふるいにかけて小麦粉を2回程に分けて入れ、さらに2分混ぜる。  
(お好みで抹茶パウダー等入れる)



④型に生地を流し込み泡切りをする。\*



⑤170～180度に予熱したオーブンで1分間焼いて泡切りをする。(2回繰り返す)表面に薄くきつね色がつくまで10分程焼く。

⑥150～160度で1時間ほど焼く。焼き上がりを型からはずし、ラップでくるむ。1日置けば完成。

※生地へヘラを垂直にたて、縦横に動かす。泡が浮き上がってきたら表面をなでるようにしてつぶす。



南幌いっぱい♪しっとりカステラ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。

今月の紹介者

member 33



高見睦美さん【三重】

近所の方からの頂きものが美味しかったので、その時教えてもらったレシピです。南幌の小麦粉、卵、はちみつを使ったカステラです。甘みにコクがあり、とても美味しく、抹茶やココアなどのパウダーを混ぜてパリエーションを楽しむこともできますよ。

【1個分(プレーン)】 115キロカロリー 塩分0g  
 【1個分(抹茶)】 121キロカロリー 塩分0g  
 【アレルギー】 卵、乳、小麦

栄養ナビ

伊藤聡美栄養士

鶏卵は保存が良く食材です。賞味期限は安心して「生食」で食べられる期限ですので、新鮮なうちに加熱後、冷凍すると更に1～2週間日持ちします。鮮度は卵黄の高さから判定でき、高いほど新鮮です。栄養価の高い食材で、良質なたんぱく質、ビタミン、カルシウムなどを含みますが、コレステロールが高いので1日の目安は1・2個程度にしましょう。

nanporo club からポイント!

焼き上げ後、1日置くことで生地が落ち着きます。しっとりさせたいなら冷蔵庫、ふっくらさせたいなら常温がいいですよ!



広報なんぽろ

平成27年1月号  
(通巻626号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
 発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷  
 南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
 南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)