

親子で一緒に
作ってみよう!

ヘルシーでお手軽 地産地消の

野菜スイーツに挑戦!

身近なところで手に入る地元産の旬の野菜。
そのおいしさはスイーツとも相性抜群。
手軽に作れて栄養豊富な野菜スイーツは、
野菜嫌いの子どものおやつにもピッタリです。

[取材・撮影協力] 愛媛調理製菓専門学校

●風味と食感がクセになる!
サクサクのクッキーにキャベツやゴマを加えることで、風味と食感に変化をつけました。
噛むほどに味わい深く、おばあちゃんへのプレゼントにもぴったり。

キャベツのクッキー



レシピ

材料 (5cm角25枚分)

- キャベツ……………100g
- 薄力粉……………110g
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 砂糖……………30g
- きな粉……………10g

- 全粒粉……………20g
- 白ゴマ……………20g
- 無塩バター……………60g

下準備

- オーブンは160℃に温めておく。
- ①を合わせてふるっておく。
- 無塩バターは小豆位の大きさに切り冷やしておく。

作り方

- ① キャベツはゆでた後みじん切りにし、水気をよく絞っておく。
- ② ボウルに①と②を入れ、指先で粉とバターをすり混ぜるように合わせ、サラサラの状態にする。
- ③ ②に③を加え、手の平で上から押さえるように混ぜていく。混ぜすぎるとサクサク感がなくなるので注意。
- ④ 机の上にラップを敷き③の生地をのせ、上からラップをかぶせる。めん棒で3mmくらいの厚さに伸ばす。
- ⑤ 包丁で好みの大きさに切り、オープンシートを敷いた天板に形を変えないように並べる。
- ⑥ 160℃のオーブンで約16分焼く。全体に焼き色がついたら焼き上がり。

子どものお手伝い

その1 無塩バターと粉類をすり混ぜてもらいましょう。小さな子どもも遊び感覚でお手伝いに参加できます。

その2 出来上がった生地をめん棒で伸ばしてもらいましょう。包丁が使えらなら、切り分ける作業も一緒に。

地の野菜 一口メモ

キャベツもいろいろ

寒玉キャベツと春キャベツ

冬場に多く出回る寒玉キャベツは1月～3月が旬で、葉がしっかりと巻いていて重みがあるのが特徴。3月～4月が旬の春キャベツは葉がやわらかいのが特徴で、北条が産地として知られています。



レシピ

材料 (20cmシフォンケーキ型1台分)

- ホウレンソウ……………1束
- 卵黄……………4個分
- サラダ油……………80g

- 薄力粉……………160g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 卵白……………6個分
- 塩……………ひとつまみ
- 砂糖……………100g

下準備

- ホウレンソウをやわらかめにゆでる。軽く水気を絞り、フードプロセッサーでピューレ状にする(ピューレの状態では150g必要。足りないときは水か牛乳を加えて150gにしておく)。
- オーブンは180℃に温めておく。
- ⑧を合わせてふるっておく。

作り方

- ① ボウルに①を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② ②を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルで③を泡立て器ですくえる位まで泡立てたあと、砂糖を3回に分けて加えながら泡立て、しっかり角が立つ位のメレンゲにする。
- ④ ②の中に③の1/3量を加え混ぜ、残りの③を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流し込み、空気抜きをしてから180℃のオーブンで約40分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。型ごと逆さにして冷ます。
- ⑥ 型の内側に沿って竹串を入れ型から取り出し、好みで泡立てた生クリームやフルーツを添える。

子どものお手伝い

その1 ゆで上がったホウレンソウを、フードプロセッサーを使ってピューレ状にもらいましょう。

その2 ホウレンソウのピューレに卵黄とサラダ油を入れて、泡立て器で混ぜてもらいましょう。

●鮮やかなグリーンは天然の色
シフォンケーキにホウレンソウで鮮やかな色合いと栄養をプラス。
ホウレンソウ嫌いの子どもでも食べられる、しつとり、ふわふわのおやつです。

ホウレンソウのシフォンケーキ

地の野菜 一口メモ

袋には生産者の名前入り
河中ほうれん草

標高200m～400mに位置する石手川上流の河中地区で栽培されているホウレンソウ。涼しい場所や雨を避けるためにハウス栽培されており、1年を通じて安定した品質のものが出荷されます。

