

第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SE1295

メニュー名

にんじんとかぼちゃのムースケーキ



学校名/氏名

私立香蘭女学校高等学校	3年
A.Y	

PR文

いつも美味しいご飯やお菓子を作ってくれて、私を応援してくれる父と母のために作りたいという想いから、にんじんとかぼちゃという栄養価の高い野菜をふんだんに使ったケーキを作りました。しかも、体に不調の出やすい小麦と乳製品を使っていないので、美味しく、栄養もとれます。これからはずっと家族の笑顔を見続けていきたいです。

調理時間

90分

材料

作り方

【にんじんスポンジケーキ】

にんじん 120g
☆米粉 60g
☆おからパウダー 60g
卵 3個
砂糖(卵黄用)10g
砂糖(卵白用)20g
☆ベーキングパウダー 小さじ1
☆オールスパイス 2振り
かぼちゃの皮 適量

【かぼちゃカスタード】

かぼちゃ(加熱済み)150g
豆乳 200g
卵黄 2個
甘味料 30g
ラム酒 大さじ1
米粉 10g

【豆乳ホイップ】

無調整豆乳 200g
レモン汁 小さじ2
ゼラチン 1g(水でふやかしておく)
甘味料 15g

【にんじんスポンジケーキ】

- ①にんじんを皮ごとすりおろす。かぼちゃの皮を細かく刻み、少量混ぜる
- ②卵を卵黄と卵白に分け、卵白に卵白用砂糖を加えてツノが少しお辞儀するメレンゲを作る
- ③卵黄に卵黄用砂糖を加え、1分ほどもったりするまで泡立てる
- ④③のボウルに①と☆を入れ、よく混ぜる
- ⑤メレンゲを④のボウルにひとすくい入れ、ホイッパーでよく混ぜる
- ⑥⑤をメレンゲのボウルに戻し、ゴムベラで気泡を潰さないように均一になるまで混ぜる
- ⑦あらかじめクッキングシートを敷いていた15センチの型に流し入れ、180℃で25分焼く

【かぼちゃカスタード】

- ①皮を剥いたかぼちゃをラップに包み、柔らかくなるまでレンジにかける(皮はスポンジケーキで使用)
- ②正味100gをマッシャーで潰し、裏漉しする
- ③砂糖、卵黄、米粉の順に混ぜ合わせる
- ④鍋で豆乳を沸かし、沸騰寸前で③のボウルに3回に分けて入れながらホイッパーで混ぜ合わせる
- ⑤全て混ぜたら、鍋に④の混ぜ合わせたものをいれ、とろみがついてぷくぷくとなるまでゴムベラで絶えず混ぜながら加熱する
- ⑥もったりとしてクリーム状になったら火からおろし、バットに広げてラップをかけ、氷を上げたバットに重ねてから冷蔵庫に入れて急冷する
- ⑦30分以上冷やしたら、冷蔵庫から取り出し、ボウルに移してなめらかになるまでよく練る

【豆乳ホイップ】

ボウルに材料を全て入れ、優しいツノが立つまで泡立てる

【組み立て】

- ①かぼちゃカスタードと豆乳ホイップを混ぜ合わせ、1センチ丸型をつけた絞り袋に入れる
- ②スポンジケーキを1センチ厚で2枚スライスする
- ③15センチセルクルにケーキフィルムやオープンシートを敷き、②のスポンジを1枚入れる
- ④その上に絞り袋で①のカスタードクリームを絞り入れ、パレットナイフでならす。カスタードクリームは1割残しておく
- ⑤もう1枚のスポンジで蓋をして、冷蔵庫で1時間以上冷やす
- ⑥冷えたら、上から残りのカスタードクリームを絞り、パレットナイフでならす