みんなで食育 SHOKUIKU Recipe

太白ごま油で作るさつまいもとりんごのクランブルケーキ

バターの代わりに太白ごま油を使ったカップケーキです。
秋の食材、さつまいもとりんごの風味を活かし、甘さ控えめでも満足感のあるケーキになっています。秋の夜長、お菓子作りに活用してみてください。

- 料理制作・レシピ調整・スタイリング
  縣　博子
  （フードコーディネーター）
- 撮影：村上　順一
- レシピ・カロリー計算
  船越　由衣

栄養価（カップケーキ1個分）

- エネルギー・・・299kcal
- たんぱく質・・・・・・・2.8g
- 脂質・・・・・・・・・・・14.5g
- 炭水化物・・・・・・・39.2g
- 食物繊維・・・・・・・・・1.2g

材料（カップケーキ紙型 6~7㎝ 6個分）

●中身
- さつまいも ・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- りんご ・・・・・・・・ 1/2個（約100g）
- レーズン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 15g
- グラニュー糖 ・・・・・・・・・・・・・ 10g
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

●ケーキ生地
- グラニュー糖 ・・・・・・・・・・・・・ 50g
- 太白ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
- ベーキングパウダー ・・・ 小さじ1/2
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個

●クランブル
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- グラニュー糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- アーモンドプードル ・・・・・・・ 30g
- 太白ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 30g

作り方

事前準備：オーブンを180℃に余熱しておく。薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておく。

●中身

❶ 洗ったさつまいもは皮付きのまま1.5cm幅に切り、鍋に入れヒタヒタの水を入れやわらかくなるまで茹で、ザルに上げておく。

❷ りんごは皮をむき1.5cm幅に切る。耐熱容器にざっくり刻んだレーズン・グラニュー糖を入れ、水を振り全体をさっと混ぜてラップをかけ、600Wレンジで1分加熱しザルに上げておく。

●ケーキ生地

❸ ボウルにグラニュー糖・太白ごま油を入れてしっかりと混ぜ、その中に溶き卵を3~4回に分けて入れて混ぜ、グラニュー糖のザラツキがなくなるまで混ぜておく。

❹ ❸に薄力粉とベーキングパウダーを入れて、ゴムベラで切るように混ぜる。

●クランブル

❺ 別のボウルに薄力粉・グラニュー糖・アーモンドプードル・太白ごま油を入れ、2本のフォークでざっくり混ぜそぼろ状にする。

●仕上げ

❻ ケーキ生地に中身（さつまいも・りんご・レーズン）をさっくり混ぜ、カップケーキ型6個に入れ、クランブルをそれぞれの上にのせ軽く押さえる。

❼ 余熱した180℃のオーブンで18~20分焼き、中央に竹串を底まで刺し、生地がついてこなければ焼き上がりです。



KEY食材：ごま油

ごま油はn-6系多価不飽和脂肪酸を多く含み、脂質異常症予防につながります。
また、今回生地とクランブル部分に太白ごま油を使用しました。ごま油より、風味が弱く、お菓子作りに最適です。



太白ごま油の活用方法

太白ごま油は、ごま油特有の風味が弱いという点以外、ごま油と同等に用いることができます。
ごま油の風味を必要としない場合に、太白ごま油に代替するのもおすすめです！

例①：**パン作り**➡ごま油は酸化しにくいため高温加熱の調理に適しています

例②：**オムレツや卵焼きなどの卵料理**
➡ごま油を使用することで、油っぽくなりにくく、ふわふわでしっとりした卵料理になります