

ムーミンママのパンケーキ

レシピ監修 エコール 辻 東京 百野 浩史先生



ムーミンの物語に登場するフィンランド式のパンケーキ。
日本のパンケーキとはちょっと違う、オーブンを使って焼く四角いパンケーキです。
フルーツたっぷりのソースと一緒にご紹介します！

材料 ~ 18cm角の耐熱容器 1枚分 ~

<パンケーキ生地>

小麦粉（中力粉）	90g	強力粉 45g + 薄力粉 45gで代用可
牛乳	500ml	
卵	100g	Mサイズ 2個
砂糖	10g	
塩	2g	

<ベリーのソース>

イチゴ	60g	フレッシュ
木イチゴ（ランボワーズ）	120g	フレッシュ
ブルーベリー	40g	フレッシュ
砂糖	70g	

<ホイップクリーム>

生クリーム	100g	乳脂肪分 47%
粉砂糖	10g	

1/3

作り方

Prepare 準備

- 中力粉はふるっておく。
- 耐熱容器の内側にオーブン用の紙を敷く。

パンケーキの生地を作る

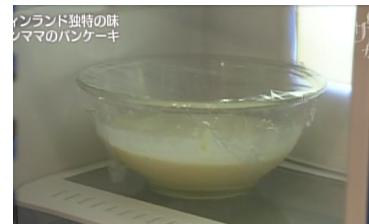
Step 1 ステップ 1

ボウルに中力粉、砂糖、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。



Step 2 ステップ 2

ステップ 1 に卵と少量の牛乳を入れ、混ぜ合わせてから残りの牛乳を少しづつ加えて混ぜる。
冷蔵庫で 10 分程度休ませる。



Step 3 ステップ 3

ステップ 2 を耐熱容器に流し入れ、200°Cのオーブンで 30 ~ 40 分程度焼く。



Step 4 ステップ 4

ステップ 3 が焼きあがったら、耐熱容器から紙ごと取り外して冷ます。



ベリーのソースを作る

Step 5 ステップ 5

木イチゴの半量 (60g) と砂糖をミキサー (ハンディー プロセッサー) にかけ、鍋に入れて湯気が出る程度まであたためる。



Step 6 ステップ 6

イチゴとブルーベリー、木イチゴの残り 60g を加えて 1 分程度弱火で加熱し、冷ます。
※盛り付けるときにもう一度あたためる。



2/3

盛り付ける

Step 7 ステップ7

パンケーキを6cm角に切りわけてお皿にのせ、あたためたベリーのソースとホイップクリームを添える。
※ホイップクリームは生クリームに粉砂糖を加えて泡立てたもの。



食べごろと保存方法

焼成後、粗熱が取れたころにソースとホイップクリームを添えてお召し上がりください。