

～フリーダ・カーロのカピロターダ～より

カピロターダ

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



パンを使ったメキシコの家庭的なスイーツ。
バナナやナッツ、チーズをのせ、スパイスや野菜の風味がきいた黒糖シロップをたっぷりかけて。
どこか懐かしい味わいです。

材料 ～ 19×24 深さ7cmの皿 1杯分 ～

<シロップ>

水	600ml
黒糖	120g
上白糖	90g
シナモンスティック	1本
クローブ	2本
トマト	1/3個
玉ねぎ	1/8個

<具材>

バゲット	1本	前日の硬くなったパンでもOK
バナナ	2本	
レーズン	60g	
アーモンド	60g	
くるみ	60g	
パルメザンチーズ	70g	
サラダ油		
無塩バター	20g	

作り方

Prepare 準備

- オーブンを180℃に温めておく
- アーモンドとくるみをローストし、粗刻みにしておく

シロップを作る

Step 1 ステップ1

水、シナモン、クローブのホール、トマト、玉ねぎを鍋に入れ、沸騰させる。
(時間があれば、沸騰後、弱火で5分煮る。)



Step 2 ステップ2

黒砂糖、上白糖を入れ、沸騰させる。



Step 3 ステップ3

ざるでこして、トマト、玉ねぎ、香辛料を取り出す。



具材の準備をする

Step 4 ステップ4

バゲットを厚さ1.5cmにスライスし、表面が固くなるようにトーストする。
オーブンの場合は、200℃で6分焼く。



Step 5 ステップ5

焼いたバゲットの半量を、160℃の油で表面がきつね色になるように揚げ、油をきっておく。



Step 6 ステップ6

バナナを厚さ1~1.5cmにカットし、160℃の油で揚げる。



組み上げ

Step 7
ステップ7

器の内側にバターをしっかり塗り、揚げたバゲットを敷き詰める。



Step 8
ステップ8

揚げたバナナ、レーズン、くるみ、アーモンドの半量を散らす。



Step 9
ステップ9

バゲットが浸るようにシロップを半量ほど流し入れる。



Step 10
ステップ10

パルメザンチーズの半量をかけ、その上に焼いたバゲットを敷き詰める。



Step 11
ステップ11

残りの揚げバナナ、レーズン、くるみ、アーモンドを散らし、残りのシロップを流し入れる。
※焼き上がりにもシロップをかける場合は少量残しておく



Step 12
ステップ12

パルメザンチーズを表面にかけ、アルミホイルでふたをして、180℃のオーブンで約30分焼く。



Step 13
ステップ13

残り時間5分くらいでふたを外し、チーズに焼き色をつけ、大皿に盛りつける。



食べごろと保存方法

出来たてでも、粗熱がとれてからでも美味しく召し上がれます。
残したシロップを軽く温めてかけるのがおすすめです。当日中にお召し上がり下さい。