

～“にがくてあまい”の菜花のケーキ～より

菜花のケーキ

原案 小林ユミヲ著「にがくてあまい」
 レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



マンガ「にがくてあまい」に登場、春の訪れを告げる菜花のケーキ。

卵や牛乳を使わない、ベジタリアンケーキです。

ほろ苦い菜花の生地に、甘く煮た菜花のジャムを組み合わせた番組オリジナルレシピ。苦くて甘い味わいをお楽しみください。

材料 ～直径15cm 1台～

<菜花のペースト>

菜花	140g
----	------

<菜花の生地>

菜花のペースト	110g
---------	------

なたね油	48g	他の植物油でも可
------	-----	----------

豆乳	205ml
----	-------

てんさい糖	51g
-------	-----

米粉	213g
----	------

ベーキングパウダー	7g
-----------	----

<豆腐クリーム>

木綿豆腐	400g	水切り前の分量
------	------	---------

メープルシロップ	53g
----------	-----

豆乳	25ml
----	------

粉寒天	2.5g
-----	------

レモン汁	5ml
------	-----

<菜花のジャム>

菜花のペースト	30g
---------	-----

てんさい糖	25g
-------	-----

水	10ml
---	------

菜花	適量	飾り付け用
----	----	-------

作り方

Prepare 準備

- 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- オーブンを170℃に温めておく
- 木綿豆腐に重しを乗せ、一晚冷蔵庫に入れて水けをきっておく

菜花のペーストを作る

Step 1 ステップ1

菜花の茎と花の部分を切り分ける。
沸騰したお湯に茎の部分を入れ、30秒後に花の部分を
加え、合計で約1分茹でる。



Step 2 ステップ2

ざるにあけ、水けをきる。
厚手の紙タオルでしっかり水分をとる。



Step 3 ステップ3

フードプロセッサーにかける。



菜花の生地を作る

Step 4 ステップ4

分量の菜花ペースト、豆乳1/4をフードプロセッサーにかける。



Step 5 ステップ5

ボウルにあけ、残りの豆乳、なたね油、てんさい糖を加え、
混ぜる。



Step 6 ステップ6

粉類を加え、泡だて器で切り混ぜる。
最後にゴムべらで混ぜ合わせる。



Step 7 ステップ7

オーブンペーパーをつけた型に流し、170℃のオーブンで約35分焼く。
焼き上がりは、竹串を斜めに刺し、5秒程おき、生地がくっつかず、串が熱くなっていればOK。



菜花のジャムを作る

Step 8 ステップ8

鍋にてんさい糖、水を入れて混ぜる。
菜花のペーストを加え、かき混ぜながら煮詰める。



Step 9 ステップ9

別の容器に入れ、冷やす。



豆腐クリームを作る

Step 10 ステップ10

水きりした豆腐をフードプロセッサーにかける。



Step 11 ステップ11

豆乳、メイプルシロップ、粉寒天、レモン汁を加え、さらにフードプロセッサーにかける。
ボウルにあけ、混ぜリムラがないようにゴムべらで混ぜる。



組み立て

Step 12 ステップ12

菜花の生地を半分にスライスする。



Step 13 ステップ13

下の生地に菜花のジャムを広げ、豆腐クリーム1/6を重ねる。



Step14
ステップ14

上にもう一枚の生地をのせる。



Step15
ステップ15

まわりに残りの豆腐クリームを塗る。



Step16
ステップ16

生の菜花で飾り付けをする。



食べごろと保存方法

当日中にお召し上がりください。