



農家×学生

恋する野菜³⁰



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

大人も子どももみんな大好き！ほうれん草のシフォンケーキ

【材料】(10人分)

(1人分131kcal 塩分0.1g)

ほうれん草	100g
水	40ml
卵(卵白と卵黄に分けておく)	4個
砂糖	60g
牛乳	50ml
小麦粉(薄力粉)	80g
サラダ油	40ml

(ホイップクリーム用)

生クリーム	10g
砂糖	5g

【作り方】

- ① ほうれん草を柔らかくなるまでゆでた後、水気を絞って40mlの水と一緒にミキサーでかき混ぜる。
- ② ボウルに卵黄と砂糖20gを入れ、白くもったりとしてくるまでよく混ぜる。ここに①と牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に小麦粉をふるいながら入れて混ぜ、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- ④ 別のボウルで卵白を入れ、砂糖40gを2回に分けて入れながら角が立つまでよく混ぜメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を2回に分けて入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ⑥ 炊飯釜に生地を流し入れ、テーブルにとんとんと打ち付けて空気を抜く。
- ⑦ 炊飯器にセットし、スイッチを入れる(早炊きはしない)。
- ⑧ スイッチが切れたら生地を取り出し、粗熱を取る。
- ⑨ 食べやすい大きさにカットし、お好みで生クリームを添えて完成。

炊飯器で簡単にできます。ミキサーがないときは、ゆでたほうれん草を小さく刻んで、裏ごしして使います。



野菜農家 いけだ よしまさ 池田 良正さん、かつよさん(鉄砲小路)

ほうれん草は寒くなってからが旬。最近は霜も降りて、甘みが増しています。我が家はいろんな野菜を作っていますが、消費者目線を大事にし、減農薬を心掛けています。炊飯器でシフォンケーキが作れるのは驚きました。ぜひ作ってみたいですね。

まえだ まりの 前田 茉莉野さん
尚絅大学
生活科学部2年

