



## 高校生が考案した

# 阿久比米「れんげちゃん」米粉を使ったカステラのレシピ

半田農業高等学校3年生の植田千春さんと石橋萌さんに、「阿久比米れんげちゃん研究会」の役員会で、卒業研究で考案した「れんげちゃんの米粉」を使ったカステラを提供していただきました。試食したところ、大変好評でしたので、レシピを紹介します。

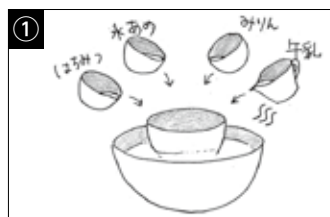
### ■材料

- ・ 21センチメートル×21センチメートルのセルクル型(底のない型)
- ・ 米粉 80グラム
- ・ 砂糖 卵黄生地用に45グラム  
メレンゲ用に45グラム
- ・ 卵Mサイズ 卵黄4個分 卵白3個分
- ☆ はちみつ 30グラム
- ☆ 水あめ 15グラム
- ☆ サラダ油 8グラム
- ☆ みりん 15グラム
- ☆ 牛乳 15グラム



2倍の量の材料で焼きました。  
撮影協力:カフェ&レストラン桜坂

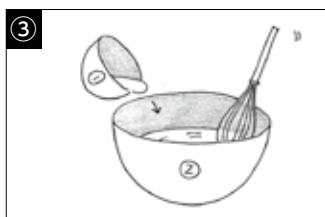
### ■作り方



☆の材料を全て混ぜ合わせ、湯煎にかけておく。



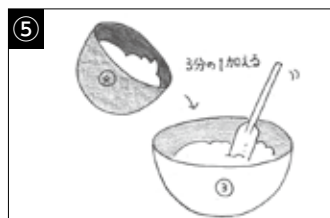
卵黄に砂糖を加え、白っぽくもったりするまで混ぜる。



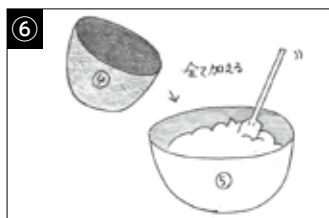
②に①を少しずつ加え、よく混ぜる。



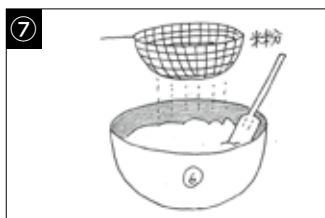
メレンゲ(※1)を作る。



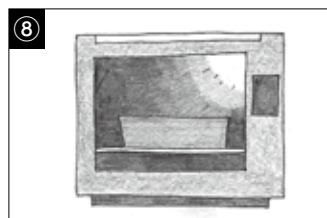
③の卵黄生地にメレンゲを3分の1加えて混ぜ合わせる。



メレンゲが混ざり切っていない状態で残りのメレンゲを全て加えて混ぜる。



メレンゲが混ざり切っていない状態で米粉をふるって加える。ボウルの底に米粉が残らないようにする。



初めに180℃のオーブンで約3分焼き、取り出す。フォークか竹串で生地をかき混ぜる(泡切り)。オーブンに戻し、30分焼く。竹串を刺して何も付かなければ完成。濡れ布巾を被せて乾燥を防ぎながら冷ます。

#### ※1メレンゲの作り方

- (1)ハンドミキサーで軽く卵白をほぐす。
- (2)ほぐした卵白の上に少しずつ砂糖を加えて、ハンドミキサーの「高速」で混ぜる。これを3~4回に分けて繰り返す。
- (3)ツノが立てば(メレンゲをすくい上げたときにぴんと立つ状態になれば)完成。

### ■ワンポイントアドバイス

- ・ セルクルの材質が金属と紙とで熱の伝わり方が異なりますので注意してください。
- ・ 工程②: 米粉は膨らみにくいので、卵黄の泡立てもしっかりと。
- ・ 工程⑦: 混ぜ過ぎは失敗につながるため、メレンゲが少し残っている状態で米粉を加えてください。
- ・ 工程⑧: 泡切りを行うことで余分な空気が抜かれ、きれいなカステラの生地ができます。
- ・ 工程⑧: 焼き縮みを防ぐために焼き上がった後、型ごと下にトントンと打ち付けてください。
- ・ 一晩置くと、米粉のモチモチ感がさらに増します。常温で密閉保存した場合、2、3日を目安に食べてください。

■問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48)1111(内1223)