

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

米粉、抹茶

☆その食材を取り入れた理由☆

村上といえばお茶だから

☆メニュー☆

米粉のシュークリーム抹茶カスタード

～さくさく&ほのかに香るお茶の風味が最高～

☆分量・作り方☆

<生地> A (無塩バター100g、水200ml、グラニュー糖、塩、ふたつまみ)

米粉100g 卵3～4コ

①鍋にAを入れ、混ぜながらバターを沸騰させる。(中火) → いったん火を止め、米粉を一気に入れ、混ぜる(強火。鍋底にうすい膜ができるまで)

②火からおろし、卵を3～4回に分けて混ぜる。

③つやがあり、持ち上げると三角形におちる状態になればOK → 好きな形にしぼる

<クリーム>

米粉75g、抹茶適量、牛乳750ml、卵黄8コ、グラニュー糖180g、無塩バター75g

①鍋に牛乳を入れて煮立てる。

②ボールに卵黄を溶いて、グラニュー糖をすり混ぜる。

③牛乳1/3加え混ぜる → 残りも入れる → こす → 鍋へ(強火) つやがでて木べらからさらりと落ちるようになったら火から下ろす → バターを加える。

④ラップをぴったりして冷ます。使うときはへらでなめらかに練り直す。



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

火の強さなど、細かいところに気をつけて作りました。抹茶味だけでなく、ココアなどいろいろな味のシュークリームも作ってみたいです。

☆おうちの人から一言☆

ほのかに香るお茶の風味に満足した一品となりました。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・ ○母 ・ 祖母 ・ 祖父 その他 ()