



あましょく ♡甘食のレシピ♡

ふっくらと膨らんだ円錐形の食べ物「甘食」。その名の通り甘い味が特徴で、洋菓子のマドレーヌに似た味わいや食感があります。表面はしっとりしていますが、中は触るとポロポロと崩れるような食感です。

＼保育園の3時のおやつで登場します♪／



甘食が誕生したのは、日本にビスケットやパンなどが輸入されはじめた明治時代だと言われているそうです。「食事の間に食べる甘い間食」「甘いビスケットを大きくしたような食事用のパン」から名付けられたなど、甘食の名前の由来についても諸説あります。

実は甘食はお菓子ではなくパンの仲間だとも言われており、甘食を作っているのはパン屋に多いのも特徴です。関東圏ではどこか懐かしいおやつとして親しまれていますが、西日本では甘食の存在を知らない人が多く見られます。

下処理

卵：割りほぐす



小麦粉
ベーキングパウダー
重曹 } 合わせてふるう

作り方



- ① 砂糖とマーガリンを合わせ、よく練る。
- ② ①に卵を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ③ 練乳と水、生クリームを入れ合わせ②に加える。
- ④ ふるった粉を③に合わせ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地をスプーン等で落とし、オーブンで焼く。

◎材料は常温に戻しておきましょう！



材料(約4人分)

鶏卵	1玉
小麦粉(薄力粉)	100
ベーキングパウダー	2.0
重曹	1.0
マーガリン	10
砂糖	30.0
練乳	20.0
生クリーム(植物性)	20.0
水	10.0

お菓子作りというのは様々な材料を混ぜ合わせて作るので、食材の一つ一つの温度が重要になってきます。

例えば冷蔵庫から出したばかりの冷たい卵を混ぜてしまうと、バターなどの固まりやすい素材を使っている時に途中でバターが固まってしまって分離してしまいます。このような状態でお菓子作りを続けてしまうと焼きムラができたり、変な空洞ができってしまうなど様々な失敗に繋がってしまいます。これが卵を常温に戻してからつかう最大の理由です。

一方で料理によっては卵を入れた状態で使用しなければならないものもあります。

卵を冷えた状態で使わなければいけない時というのは、メレンゲを作る時です。メレンゲを作るときはあえて冷たい卵を使うことで、きめ細やかなしっかりとしたメレンゲを作ることができます。冷たい状態の卵の方が泡が立ちやすく、よりフワフワになります。