

【そば粉のカップケーキ】

材料	量(ｸﾞﾗ)
・ そば表層粉	150g
・ ベーキングパウダー	7.0g
・ 無調整豆乳	40g
・ ビートグラニュー糖	70g
・ 太白ごま油	70g
・ 全卵L玉2個	約123g
・ 飾り/キヌア(ローストしたもの)	少量

『作り方』

- ①太白ごま油の中に、溶いた卵を数回分けて加えて混ぜる。そこへ、ビートグラニュー糖を加えて、混ぜる。
- ②次に、豆乳を加えて混ぜる。
- ③そば粉と振ったベーキングパウダーを数回に分けて、へらで切るように混ぜる。
- ④アルミカップ16個(約28g/個)に分け入れる。飾りのキヌアを少量振りかけて、焼く
170℃ 30～35分



【天然酵母のそばパン】

材料	量(ｸﾞ)
・ 準強力粉	200g
・ そば表層粉	50g
・ ぶどう酵母種	125g
・ 食塩	5g
・ 水	130g~150g

『作り方』

- ①材料をボウルの中で混ぜて、ひとまとめになったら、台の上でこねる
- ②常温で一次発酵
- ③台の上に出して、8分割して、丸め直して、ベンチタイム15分
- ④成型
- ⑤2次発酵30℃で30分
- ⑥210℃ 18分 焼く



【そば粉のビスコッティ】

12/20 と 12/24 に作ったもの、ナッツと焼き時間を除いて、両方とも、小林先生のレシピ通りです。

※12/20 のビスコッティ

- ・ナッツは、ミックスナッツ(クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツ)
- ・焼き時間は、小林先生のレシピ通りです。柔らかく出来上がりました。

※12/24 のビスコッティ

- ・ナッツは、小林先生のレシピ通りにカシューナッツのみ
- ・焼き時間は、190℃で15分、スライスして150℃で28分(途中裏返しました)



会津大学短期大学の小林です。
明けましておめでとうございます。

旧年中は、大変お世話になりありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。試食の感想につきまして、大変恐縮ではございますが、お伝えいたします。試食は、本学科の助手の教員が行いました。

○そば粉入りパン：

- ・ベーグルみたいで美味しかったです。食感も良いです。
- ・独特の酸味と香りが強く、好き嫌いがわかれるかと思えます。そば粉の風味が消されてしまっているように思いました。
- ・固めのパンで、また、中のパサつき感がありました。油やバターが入ると良いのかなと思いました。
- ・そばの風味があまり感じられませんでした。
- ・もう少し甘さがあった方が食べやすいかなと思えます。
- ・2日くらい経つととても固かったですが、焼くと食べやすかったです。

○カップケーキ：

- ・味はとても美味しかったです。少しだけポロポロしやすい感じがしました。
- ・甘さはしっかりしており、これ以上は甘くしない方が良いと思えます。
- ・味は大変好みで、油っぽさもなくて美味しいですが、カップケーキですと、しっとりやふんわり感を求めてしまうので、そば表層粉の使用量は減らすしかないかなと思えます。
- ・カップケーキの上ののっていた粒々は食感が楽しめて良かったです。
- ・生地はパサつきがあり、ホロホロと崩れてしまいました。特に底に行くにつれてスカスカと空洞が多いように思いました。そば粉なので、なかなかしっとりまとまるのは難しいと思えますが。
- ・そばの風味と香りはよく感じられ、このくらい感じられた方が好みます。

○ビスコッティ：

- ・上白糖より水あめ入りの方が心なしかねっとりしてたような感じがしました。
- ・水あめの方が独特なそばの香りが強く感じました。どちらも美味しかったです。
- ・ビスコッティということでサクサク・ザクザクした感じを想像して食べたのですが、しっとり・ねっとりとした感じが強かったです。出来立てであればサクサク感があるのでしょうか。
- ・そば粉の風味を生かすのであれば、もう少しナッツ系を少なくするのもありかと思えます。
私はナッツが好きなので嬉しいのですが。
- ・水飴と上白糖の2種類がありましたが、上白糖の方が甘さが強いように感じました。個人的には水飴の方の甘さが好みでした。また、水飴の焦げ色のある方が美味しそうに見えるかと思えます。
- ・そば粉100%とのことですが、そばの香りは弱いなと感じました。

====☆====☆=====☆=====☆=☆=☆=====☆

公立大学法人会津大学短期大学部
食物栄養学科 小林 未希
〒965-8570

会津若松市一箕町八幡字門田 1-1

TEL / FAX? : 0242-37-2417?

e-mail : mikikoba@jc.u-aizu.ac.jp

====☆====☆=====☆=====☆=☆=☆=====☆

2021.01.04