

館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているとうもろこしを使ったレシピをご紹介します。夏野菜を代表する、甘味あるとうもろこしは、各御家庭で簡単に作れる料理です。ぜひお試しください。(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.69 とうもろこし入りケーキ・サレ

材料(1台分)

(8 cm × 18 cm × 高さ 6 cm のパウンド型)

生地

| | |
|-----------|-------|
| 卵 | 2 個 |
| マヨネーズ | 50g |
| 牛乳 | 100ml |
| 薄力粉 | 80g |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1 |

具

| | |
|--------|-------|
| とうもろこし | 100g |
| ブロッコリー | 40g |
| 玉ねぎ | 50g |
| 塩・胡椒 | 各少々 |
| バター | 大さじ 1 |
| ピザ用チーズ | 50g |



<作り方>

1. 型に合わせてオーブンペーパーを敷く。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ブロッコリーは1 cm角の粗切り、玉ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリーの順で炒めて粗熱を取る。
4. ボウルに卵を溶き、マヨネーズ、牛乳、①の粉の順で混ぜる。
5. ゴムべらに持ち替えて、③、チーズ、塩、胡椒を混ぜる。
6. ①の型に流しいれ、180度のオーブンで約45分焼く。



ワンポイントアドバイス



「ケーキ・サレ」のケーキはケーキ、サレは塩という意味で、フランス発祥のケーキの形をした塩味風味の軽食です。子供も大人も大好きな、“コーンマヨネーズパン”を思い浮かべて作りました。