

スイーツの部 大賞

作品名：とろ～り野菜の咲く（さくっ）ふわっ米粉シュー

材料

・ほうれん草米粉シュー皮

①米粉…60g

②バター…40g

③ほうれん草（湯川村 鈴木賢一さん）…2束

④卵…3個

・かぼちゃカスタードクリーム

⑤かぼちゃ（湯川村 鈴木賢一さん）…60g

⑥米粉…大さじ2

⑦牛乳…200cc

⑧三温糖…40g

⑨卵…1個

⑩バニラエッセンス…少々



調理方法

・シュー皮

①ほうれん草を少量の水と一緒にミキサーにかけペースト状にし、100ccのジュースを作る。

②鍋にバター、①を入れ沸騰したら米粉を一気に加えて弱火にする。ひとまとまりになったらもちっとするまで練る。粗熱がとれたら、溶き卵を少しずつ加えて木べらでよく混ぜる。

③天板に、絞り袋に入れた②の生地を8つに絞りだし、霧吹きをし、200度のオーブンで15分位焼き、膨らんだら180度に下げて20分位焼く。

・カスタード

①かぼちゃは種を取り、皮をむき一口大に切りゆで、裏ごしする。

②米粉・牛乳・卵を混ぜ、こし器でこす。

③鍋に②を入れ、砂糖を入れて弱火でとろみがつくまで煮込む。

④①とバニラエッセンスを混ぜ合わせる。

⑤シュー皮にカスタードを詰める。

