

カステラ

材料（約21cm×8.5cm×6cmの容器 2個分）

卵	5個	はちみつ	50cc
砂糖	150g	お湯	50cc
強力粉	150g		

「食道楽 秋の巻 第205」より

作り方

- 1 はちみつにお湯を入れ、溶かす。
はちみつは冷めないようにしておく（湯せん）。
- 2 ボウルに卵を割り入れ泡立て器で軽く溶く。砂糖を全部入れてかき混ぜる。
- 3 60度の湯せん（熱めの湯）で、卵の入ったボウルを42度まで上げる。
- 4 3をハンドミキサーで泡立てる。白っぽくなつぽたぽたになったら、低速で混ぜる。
- 5 ふるっておいた強力粉を2回に分けて入れ、ゴムべらで混ぜる。
- 6 湯めておいたはちみつを3回に分けて入れる。その都度よく混ぜる。
- 7 クッキングシートを敷いた型に注ぎ入れて、テーブルにトントンとたたきつけて気泡を抜く。表面の気泡は竹串で切るように撫でて無くす。
- 8 天板に新聞紙を敷き、その上にのせる。180度のオーブンで20分焼く※。
- 9 好みの色になったらアルミホイルで蓋をし、150度で30分焼く。
- 10 ひっくり返し、クッキングシートをはがす。
- 11 粗熱が取れたら、ラップで包みポリ袋に入れて冷蔵庫で寝かす。
- 12 一晩おき、濡れた包丁で切る。

※ 機種によって焼く時間が異なります。

料理製作：平塚市食生活改善推進団体 レシピ作成：平林弘子（弦斎の会）ほか

