

ブルーベリーの豆乳蒸しパン

《今回の多摩市産》

・ブルーベリー



多摩市で収穫できるブルーベリーは大粒のものもたくさん。農家さんは早朝から完熟した実を収穫しています。

農家さんオススメの食べ方は、「一粒ずつではなく、口いっぱい頬張ること！」だそうですよ(笑)

・中力粉

多摩市にはブルーベリーを育てている農家さんは10軒以上。多摩市の学校給食でもゼリーとして使われているんですよ。我が家の近くにもブルーベリー畑がありますが、みなさんのご自宅の近くはいかがでしょうか？

落川にある新倉農園では、2月下旬から5月中旬は「イチゴ狩り」、そして今の時期は「ブルーベリー狩り」ができますよ。

せっかく地元でこんなに採れるのですから、地元のブルーベリーを使った蒸しパンを作ってみました。



※手前2個は上白糖、奥の2個は黒糖を使用

《材料(直径 6.5cm カップ4個分)》

・ブルーベリー	: 40g
・中力粉	: 100g
・上白糖	: 20g
・ベーキングパウダー	: 小さじ1(4g)
・塩	: ふたつまみ
・豆乳	: 150cc

【参考までに、他の作り方】

・ホットケーキミックスを使う(夏休みにお子さんといっしょに作るのもいいですね!)

・上白糖の代わりに黒糖を使う(黒糖を使うと、コクのある蒸しパンになります)

・ナッツやドライフルーツ、芋類、チョコチップなどを入れる(バリエーションが増えて楽しいですよ!)

《作り方》

- ① 中力粉とベーキングパウダーをふるい、ダマを無くす。
- ② ①に上白糖、塩、豆乳をさっくりと混ぜてから、ブルーベリーを入れて軽く混ぜる。(混ぜすぎると、膨らみにくくなるので注意!)
- ③ マフィン用のカップや、油を塗ったプリン容器に②を入れる。
- ④ 沸騰した蒸し器で10分蒸す。(蓋に付く蒸気が蒸しパンに垂れないように、蓋を布巾で包む)

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。