



ミニトマトのシフォンケーキ

素材・分量 (直径20cmのシフォン型1台分)

【ジャム】		
ミニトマト …… 400g (2パック)	グラニュー糖 …… 40g	
塩 …… 少々	レモン汁 …… 1/4個分	
【シフォンケーキ】		
卵黄 (M玉) …… 5個	グラニュー糖 …… 100g	
サラダ油 …… 40cc	卵白 (M玉) …… 7個	
薄力粉 …… 100g		

栄養価 (1人当たり)

エネルギー …… 226kcal	タンパク質 …… 6.7g
脂肪 …… 8.4g	



作り方



- ① ミニトマトはヘタを取り、湯むきする。
- ② グラニュー糖40g・塩・①を15分ほど混ぜながら煮たものに、レモン汁を加えて粗熱をとると、ジャムの完成。
- ③ 卵黄とグラニュー糖50gをよく混ぜ合わせたものに、サラダ油・②100gを加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ 卵白にグラニュー糖50gを3回に分けて混ぜ、泡立てる。
- ⑤ ふるいにかけて薄力粉を③に加えて、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤に④を入れてしっかり混ぜ合わせした後、型に流しこむ。
- ⑦ ⑥を160℃のオーブンで約35分間焼く。
- ⑧ 型をひっくり返して冷まし、1/8にカットして完成。

※トマトジャムのほかに生クリームを添えると一層おいしいです。

栄養士チェック

トマトの赤い色はリコピンという色素で、強い抗酸化作用がありガンや動脈硬化予防に効果的です。油を使うと吸収率がアップします。熱にも強く、生食以外にチーズをのせて焼いたり、スープの具にしたりできます。うま味成分のグルタミン酸が多く含まれており料理をおいしく仕上げてくれます。



じゃがいもの家
高橋慎治さん

レシピ紹介者

地元の食材を生かすため、手間暇かけた料理を提供することで、少しぜひただ親しみの持てる店づくりを心掛けています。

シフォンケーキは身近な材料で手軽に作れる上に、いろいろなアレンジが可能です。ご家族で、ぜひお試しください。

ミニトマトは鮮やかな赤を中心とした多彩な色と、さわやかな酸味と甘さのバランス、ジューシーな食感が魅力の野菜です。一般的に、ミニトマトの旬は夏とされていますが、西条ではハウス栽培のものも出回るため、4月から夏の間が旬と言えます。春に出回るミニトマトは皮が薄く、甘味と酸味のバランスが良い傾向があり、生食がおすすめです。夏が近づくにつれて、しっかりと酸味や香りに加え、皮が厚くなる傾向がありますので、生食だけでなく湯むきした料理も楽しめます。

また、12月頃には甘味が一段と強くなります。ミニトマトは年間を通じて手に入りますが、季節によって味が変わってきます。栽培方法を確認しながら、お好みのミニトマトを探してみたいでしょうか。



野菜リムリエのひとこと

ヘタ周辺に汚れや雑菌が付きやすいので、ヘタを取り、水気を切ってからラップに包んで冷蔵しましょう。トマトは冷えると甘味を失うので、使うときは常温に戻すとおいしいです。



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター
高橋美穂さん

食育ワンポイントチェック

ジャムを作って楽しい朝ごはん

朝食はしっかり食べる必要がありますが、時間がないときもあります。ジャムは簡単に作れて、食事の際に手間もかからない便利なアイテムです。買い置きするのも良いですが、家族で果物や野菜を使ったジャムを作ってみると、食卓も会話も楽しくなりますよ。