

食がエンタテイメント



モチモチ。フワフワ。美味しくな〜れ!

魔法にかかった『黒蒸しパン』



あ〜ら不思議?

子供たちは興味津々

「おやつ」にオススメの黒蒸しパン。その素朴な味わいは、おじいちゃんやおばあちゃんには懐かしい味と喜ばれること間違いなし。逆にケーキからスナック菓子まで、いろんな「おやつ」を知っている現代っ子にとっては新鮮に感じる味だと思います。

◆ ◆ ◆
作り方はとても簡単、使う道具もボールとザル、蒸し器だけですから、小さなお子さんでも大丈夫!

子どもたちはクリーム色で液体状の生地が、どうして茶色くてフワフワのパンになるのか興味津々です。

蒸している途中で何度ふたを開けても問題ありません。きつと何度も何度も開けたり閉めたりするはず。「美味しくな〜れ!美味しくな〜れ!...」ってネ。そうやって自分で作った自分の「おやつ」、美味しくないはずがありませんよネ。

アレンジも楽しめます!!

黒ごまの代わりにアーモンドスライズを使ったり、生地の中にクルミを混ぜたりすると、また違った食感が楽しめます。ぜひ、オリジナルの黒蒸しパンにチャレンジしてみてください。

!お願い

蒸し時間が少々長いですが、絶対に火から離れないようお願いします。



1 大きめのボールに黒ごまを除いた全ての材料を入れます。

★ここがポイント

重曹は必ず新品を使用してください。古いと泡立ちが悪く、ふっくらと仕上がらません。また、入れすぎると舌くなのでご注意ください。



2 重曹がフツフクになってきたらゴムヘラなどを使いタマにならないように良くかき混ぜます。パンケーキの種くらいになればOKです。

★ここがポイント

かき混ぜるタイミングが大切ですよ。重曹がフツフクになってからかき混ぜ始めてください。



3 蒸し器に収まる大きさの金属製ザルにクッキングペーパーを敷き、2を流し入れます。

★ここがポイント

ザルは必ずスチールなど金属製のものを使用してください。



4 沸騰して湯気が立った蒸し器に8をを入れ、中火で蒸します。

★ここがポイント

フタに布巾を巻き、生地に水滴が落ちないようにします。



5 蒸し始めてから35分後にふたを開け、黒ごまを適量ふりかけます。さらに10分間蒸します。

★ここがポイント

黒ごまの量は好みにもよりますが、タッパーにかけた方が香ばしく美味しうと思います。



6 の状態よりさらに濃い茶色になったら完成です。お好みの大きさに切り、お皿に盛り付けます。

蒸し上がりから心配な時は竹串をさしてみて、何もついてこなければ出上がりです。

★準備する材料★

強力粉	150g	牛乳	100cc
白砂糖	120g	米酢	50cc
重曹(新品)大さじ1弱		ハチミツ	大さじ1
卵(大)	1個	サラダ油	大さじ2

黒ごま(いりごま)適量
蒸している途中で
好みの量を
ふりかけます。

