

第10回  **こごち**
楽楽Cooking
 らく らく クッキング

生地が柔らか 餡もとろける コーヒー大福



材料:(5個分)

コーヒー餡	生地
白あん……………100g	餅粉……………50g
コーヒー……………10g	砂糖……………50g
生クリーム……………100g	お水……………50ml
	コーヒー……………10g

作り方

- ①砂糖・餅粉を混ぜたあとお水を加えて混ぜ、電子レンジで5分加熱。
- ②①にコーヒー10gを加えて練って生地を作る。
- ③白あん・コーヒーを混ぜて作ったコーヒー餡を、20g盃型に作る。
- ④その中に8分立てした生クリームを絞り入れる。
- ⑤④を冷凍して生クリームを固める。
- ⑥固まったら②の生地を練ってコーヒー餡を包む。



講師:大塚 雅士 先生
 プロフィール
 かわすじ饅頭 大塚菓子舗店主
 こごち和菓子教室講師



みそソムリエが語る

みそコラム

三瀬 僚一 ニビシ醤油株式会社

みそソムリエ協会認定みそソムリエ。幼少期を神戸で過ごし父親の転勤で北九州市民となる。現在ニビシ醤油(株)に勤務する52歳。



暑い夏：みその食べ方

2020年の夏は予報ではかなり暑い夏になりそうです。そんな暑い中で健康に良いとはいえ熱い味噌汁なんて飲めないという方には夏でも美味しく味噌をお召し上がりいただくのに最適な『なめ味噌』をお奨めします。『なめ味噌』とは、そのまま食品として食べる味噌のことで、豚味噌、鯛味噌、かつお味噌、とり味噌、ゆず味噌、にんにく味噌、牡蠣味噌、生姜味噌、金山寺味噌など、肉・野菜・魚介・穀物から果物を使ったものなどたくさんのバリエーションがあります。キュウリに『もろみ』をつけて食べる『モロキュウ』もその一つです。種類が多い理由は、地域に根付いた歴史があります。その土地その土地の郷土食であった物が殆どですが、近年はレシピが沢山公開され、ご自宅で『なめ味噌』を簡単に作る事ができます。

私のおすすめ手作り『なめ味噌』は“はちみつ味”です。作り方はご家庭にある『味噌』と『ハチミツ』を7対3で混ぜるだけで、非常に簡単です。

※味噌の粒が気になる方はすり味噌をご使用ください。

※はちみつ味噌は冷蔵庫で保管してください。

はちみつ味噌は、幅広く使用できます。そのままキュウリにつけてモロキュウ、スティック野菜にディップとして使用したり、マーガリンやバターと混ぜてトーストに塗ったり。酵素の働きで肉を柔らかくする効果もあるので、お肉を焼く前に塗って30分程度置き、そのまま焼けば味噌の香ばしい香りがするお肉料理ができます。また、焼き魚に醤油の代わりに付けて食べても一味違ったお魚をいただけます。

(次回に続く)

