



ポリフェノールで若々しく 甘い果汁たっぷり **ぶどう**



Cooking Recipe

レーズンとナッツは相性◎!
ココア風味のしっとりケーキ。

レーズンと木の実の パウンドケーキ

調理時間 1人分
30~60分 約263kcal

材料[8人分]

バター 100g
砂糖 100g
卵 2個
薄力粉 70g
①ココア 30g
ベーキングパウダー 小さじ2/3
レーズン 30g
ラム酒 大さじ1
くるみ 40g
②アーモンド(ホール) 20g

memo

18×8×6cmのパウンド型1個分。
②のくるみ・アーモンドは、どちらか一種類を60gにしてもよい。

秋に旬を迎えるぶどうには、ビタミンC・カリウム・鉄分など様々な栄養素が含まれています。中でも注目すべきは、鮮やかな紫色の素であるポリフェノール。強い抗酸化作用があり、高血圧・動脈硬化・心臓病などの生活習慣病の予防に力を発揮します。また、肌細胞の老化を抑制し、シミやシワのない若々しい肌を保つ効果もあります。このように、健康と美容にうれしい力のあるポリフェノールは、皮部分に多く含まれていますので、果実をそのまま食べる際は、皮ごと摂取するのがおすすめです。干しぶどうやワインなどの加工食品も利用して、上手に栄養を取り入れましょう。

〈作り方〉

- 1 <準備1>
バターは室温でやわらかくします。砂糖は1回ふるいます。①は合わせて、2回ふるいます。レーズンにラム酒をふります。②は180℃のオーブンで約6分焼き、半量を粗く刻みます。
- 2 <準備2>
型の内側にクッキングシートで作った型紙を敷きます。オーブンを180℃に予熱します。
- 3 バターを泡立器(またはハンドミキサー)でクリーム状にします。砂糖を3回に分けて加え、白っぽくフワツとなるまですり混ぜます。
- 4 ③に、ほぐした卵を少しずつ加えては混ぜ、なめらかな生地にします。
- 5 ラム酒をふったレーズンと粗く刻んだ②に、④を大さじ1程度まぶします。これを④に加えてゴムべらでよく混ぜます。(粉を少量まぶしておくことで、具が沈みにくくなります。)
- 6 ⑤に④を加え、底からすくい上げるようにして、粉気がなくなるまで混ぜます。
- 7 生地を型に入れ、表面を整えます。残りの②をバランスよく並べて軽く押し、180℃のオーブン(ガスオープン170℃)で約40分焼きます。竹串を刺し、生の生地がつかなければ焼きあがりです。型と紙をはずし、乾いたふきんをかけてさめます。