



カラダも喜ぶ甘酒ロール

～ナガノパープル編～



健康長寿
Point



皮ごと食べられるナガノパープルにはポリフェノールがたっぷり!そんなナガノパープルを丸ごと使ったロールケーキです。また、美肌やダイエット効果も期待でき、飲む点滴と言われる甘酒を生地、クリームに使用。クリームのは甘さは甘酒のみ、砂糖は不使用です。ナガノパープル以外にも旬の果物を入れてお楽しみください。

材料 (鉄板 50×30cm 1枚分)

《メレンゲ》	《ノーマル生地》
卵白 (約9個分) … 352g	油 …………… 20g
粉糖 …………… 125g	牛乳 …………… 40g
《甘酒クリーム》	薄力粉 …………… 35g
甘酒 …………… 195g	甘酒ジャム …………… 15g
生クリーム … 300g	(甘酒を煮詰めたもの)
	……………
《トッピング》	《カシス生地》
ナガノパープル	油 …………… 60g
(他、お好きなフルーツや ナッツ等)	牛乳 …………… 45g
	薄力粉 …………… 105g
	甘酒ジャム …………… 30g
	カシスピューレ …………… 60g
	(カシス70gに水35gを加えミキサー でのぼす)

1人分の成分

作り方

《準備》

- ◎甘酒ジャム……甘酒を煮つめ、よく冷ます。
- ◎カシスピューレ……カシスと水を加えミキサーにかける。
- ◎薄力粉をふるう。
- ◎オーブンの予熱170℃。

1. メレンゲ作り

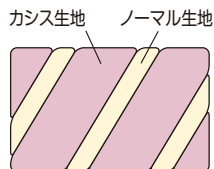
- ①卵白を泡立てる。ボリュームが出てきたら、2～3回に分けて粉糖を加える。

2. 生地作り

- ①ノーマル生地(油・牛乳・ジャム・薄力粉の順で混ぜたもの)にメレンゲ1/4を加え切るように混ぜ合わせ、絞り袋(丸口金付き)に入れる。
- ②カシス生地(油・牛乳・ジャム・ピューレ・薄力粉の順で混ぜたもの)にメレンゲ3/4を加え、絞り袋(丸口金付き)に入れる。

3. スポンジを焼く

- ①鉄板にクッキングシートを敷き、ノーマル生地とカシス生地を図の順番に絞り出す。
- ②160～170℃のオーブンで13分焼く。
- ③焼きあがったら生地を冷ます。



4. 甘酒クリームを作る

- ①甘酒ジャムを泡立てた生クリームに合わせる。

5. 仕上げ

- ①生地が冷めたらクッキングシートをはがす。
- ②甘酒クリームを手前はやや厚めに奥に向かって徐々に薄く塗っていく。(巻き終わり2cmは残す)
- ③ナガノパープル(お好みのフルーツ)を巻き初めのところに並べる。
- ④やや押さえ気味に小さく巻いて生地を折り込み、生地をいためないよう注意して、すべらせるように巻いていく。
- ⑤巻き終わりを下にして、紙に包んだまま冷蔵庫で1時間ほど休ませる。

※カットするときは、包丁を温め、よく水気を拭いてからカットするときれいに切れます。