



紙吹雪のようにカラフルなコンフェティ・コーンマフィン

トウモロコシの粉で素早く作れるクイックブレッド

コーンブレッドのお話②

コーンブレッドにまつわる楽しいお話と、
おいしく作るコツやレシピを連載で
ご紹介してゆきます。



U.S. GRAINS COUNCIL ■協力/アメリカ穀物協会

一、コーンミールを使った料理

トウモロコシを古くから主食として用いているメキシコには、美味しい食材や料理がたくさんあり、その多くにトウモロコシの粉が使われています。

トウモロコシを石灰水処理した粉をこねてマサと呼ばれる生地を作り、これを薄く延ばして焼くトルティージャもその一つです。穀物をアルカリ性の石灰水に漬けるこの方法は、南九州でもち米をあく（灰汁）に漬けてから竹の皮に包んで作る灰汁巻き（あくまき）と似ています。メキシコ料理にも、前述のマサを、トウモロコシの皮やバナナの葉に包んで蒸すタマル（複数はタマレス）という料理があります。

二、米国のコーンミール料理

米国では、石灰処理をしないコーンミールを使って作るコーンブレッドが広く食べられています。

これらは短時間で作れ、米国では多くのホテルや民宿（InnやB&B）のような家庭的雰囲気のある宿屋で、朝食に出されることが多い料理です。

三、紙吹雪のようにカラフルでヘルシーなコーンマフィン

ここでは米国南西部で作られるコンフェティ・コーンマフィン、訳すと「紙吹雪コーンマフィン」と呼ばれる、中が鮮やかな配色のマフィンを、日本で身近に入手できる材料でご紹介します。目が覚めるような色で、しかも具が野菜とチーズなので、

朝食やランチのメニューに最適です。野菜嫌いのお子さんも思わず手を出してしまうでしょう。

焼きたてを食べていただければ、外側はサクサクとクランチー、中はしっとり、ホカホカの美味しいマフィンです。

コーンマフィンには、デザートに出す甘いマフィンと、このようにうす塩味の食事用のものがあり、後者はスूपやシチューとよく合います。米国南部ルイジアナ州のニューオーリンズでは、ガンボシチューと一緒にハラペーニョ・コーンマフィンがレストランで出されます。

また、コーンマフィンには、一見意外と思われる材料との組み合わせが成功の秘訣となる場合があります。例えばこのマフィンでは、長ネギがほのかな甘みと人を呼び寄せる美味しそうな香りの秘訣、ヨーグルトはマフィンを柔らかく仕上げる秘訣です。米国南部のコーンブレッドはバターミルク（バターを作った後の酸っぱくてトロミのあるミルク）を使いますが、その代わりです。マヨネーズ味が好きな人は卵一個分をマヨネーズに置き換えても良いでしょう。その場合、塩の量を少なめにしてください。米国の一カップは約240mlなので、ここでも小麦粉、コーンミール、ヨーグルトが各240mlとなっています。

【材料】(マフィン十二個分)

○粉類

- 小麦強力粉…USカップ1
- コーンミール…USカップ1
- 砂糖(グラニュー糖)…大さじ4
- ベーキングパウダー…小さじ2
- 塩…小さじ1

○液体類

- プレーンヨーグルト…USカップ1
- サラダオイル…USカップ1/3
- 卵…大二個約150g

○具

- 長ネギ(白と明るい緑の部分)…70g
- 赤ピーマン半分…100g
- ししとう五本(種抜いて)…15g
- プロセスチーズ…150g

【作り方】

- ① 具材料をすべて粗みじん切り。
- ② マフィン型にショートニングを塗布。
- ③ オープンを200℃に加熱。
- ④ 粉類を合わせ均等に混ぜる。
- ⑤ 液体材料を合わせ均等に混ぜる。
- ⑥ ④と⑤をザツと合わせ、具を全部入れて均等に混ぜる。
- ⑦ マフィン型へ流し込み、好みでカボチャの種をトッピング。
- ⑧ オープンへ入れて23〜25分焼く。
- ⑨ 焼きたてをテーブルへ。コーンマフィンは時間がたつと硬くなる傾向があるので、焼きたてを食べることが大切。

穀物素材が多様化している中で、食物繊維や色素成分が比較的豊富で栄養に優れたトウモロコシの粉を、その特徴を活かして使ったいただき、皆様のレシピ開発に役立てただければ幸いです。

