



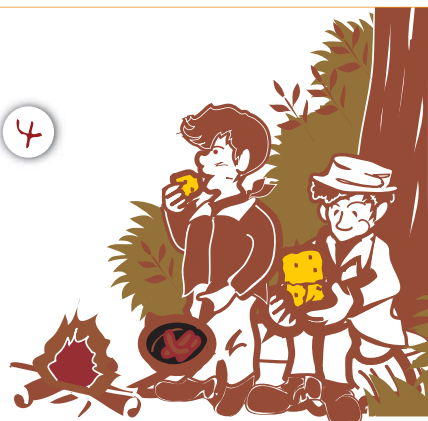
基本的なコーンブレッド

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④

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います

U.S. GRAINS COUNCIL ■協力/アメリカ穀物協会



一、冒険に出たトム・ソーヤ

子供の頃に読んだ冒険のはなしは、いつまでもいきいき心に残るものです。そして誰もが、ひとつかふたつ、自分の子供時代の冒険ばなしを持っているものです。不思議なことにその記憶は、歳を得るごとに、よりいきいきと心に蘇ってくるのです。

家を飛び出し、冒険に出たわんぱくトム・ソーヤたち。いかだでたどりついた川の中州で焚き火を囲み、持ってきたコーンブレッドをたらふく食べました。冒険の初日だというのに、よほどお腹が空いていたのでしょうか。きっと出来たてコーンブレッドの美味しさを逃したくなかったでしょう。

あらゆるものの海賊になるつもりだったトム・ソーヤ。でも、結局家に帰ったのは、やはり焼きたてのコーンブレッドを食べたくなったからに違いありません。「トム・ソーヤの冒険」を書いたマーク・トウェイン自身、旅先で、ふるさとのコーンブレッドをずいぶん恋しがったそうですから。

あなたも、美味しいコーンブレッドを焼いて、出来たての香ばしさとふくよかな味をお客様に伝えてみませんか？ 冒険とコーモア、そしてふるさとを愛したマーク・トウェインの気持ち、身近に感じられるかも知れません。

そして、あなたも故郷の風景や郷土料理を懐かしく思い出すかもしれませんね。

二、身近な食材・コーングリッツ

コーングリッツやコーンミールは身近な食品です。たとえば、イングリッシュマフィンの表面にまぶすさらさらした粉もコーングリッツです。また、コーンフレーク、スナック菓子の原料としてもおなじみですし、ビールなど酒類の原料としても使われています。

コーングリッツの製粉には、野菜のスィートコーンの種類ではなく、でん粉質を多く含むデント種などの穀物のトウモロコシを使います。穀物のトウモロコシはお米と同じで、秋に葉が黄色くなり、実が乾燥して硬くなってから収穫されます。

日本で製粉されるのは、主に精選されたイエローデントコーンです。穀粒の皮と胚芽を除去して引き割り（乾式処理）、更に篩（ふるい）にかけて粉の大きさを調整し、コーングリッツを生産します。粉の大きさによってコーンミール、コーンフラワーなどと呼ばれることもあり、コーンミールはサラサラとして細かく、コーンフラワーは更に微粒です。

三、基本的なコーンブレッドのレシピ例

●粉類

コーンミール

（細挽きコーングリッツ）：210g

強力粉：130g

砂糖：70g

ベーキングパウダー：小匙2

塩：小匙1/2

●液体類

卵：大1個

キャノーラ油：100cc

牛乳：240cc

【作り方】

1. ケーキ型に油をひき、温めたオーブンの天板にのせ、200℃に温める。

2. ボウルに粉類を入れてよく混ぜる。泡だて器を使うと均等に混ぜやすい。液体類も加えて混ぜる。このときは混ぜすぎないようにする。

3. 生地を型に流し、25〜30分焼く。表面がキツネ色になり、くしを刺してみても、何もついてこなければ出来上がり、熱いうちに型からはずす。
（料理：高瀬康子・アルペジオ）



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ていただき、皆様のメニュー開発に役立ていただければ幸いです。