



豪華なケーキ風スプーンブレッド

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 6

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、米国の感謝祭

米国では十一月の第四木曜日が感謝祭という祝日で、その日から日曜日までの四日間を、人々はとても大切にしています。家族や友人たちが集まって、腕によりをかけて作った料理を囲み、楽しく温かな時間を過ごす日だからです。

二、感謝祭の料理

感謝祭の料理で良く知られるのは、ナッツやドライフルーツやコーンブレッドを炒めて作った詰め物(スタッフ)を入れて焼いたローストターキーでしょう。これには、甘酸っぱいクラベリースソースをかけて食べます。

そして、多くの家庭で、このメインディッシュと共に欠かせないのが、焼きたてのコーンブレッドです。コーンブレッドには、肉料理もフルーツの味も良く合いますから、もともとなことなのですが、感謝祭にコーンブレッドがつきものである理由は、味以外にもあるのです。

三、最初の感謝祭

アメリカの感謝祭は十七世紀初頭にメイフラワー号に乗ってイギリスからアメリカ大陸に渡って来たピルグリム・ファーザーズたちが、入植して最初の収穫を祝う食事をを行ったことが起源だと言われています。

その食卓には、麦類、トウモロコシや野菜のほかにも、野鳥、克蘭ベリーやプラムなどの果物やナッツ、豆、カボチャなどが並んだということが書き記されています。また、客として呼ばれた先住民たちが運んできた鹿肉もあつ

たそうです。

感謝祭で地域の友人を招く習慣、七面鳥を食べること、そして今でもボストン郊外で多く生産される克蘭ベリーソースを使うのは、この時の食卓を記念しているようです。

ふるさとと家族を思い、幸せを分かち合う行事、感謝祭。貴方のお店でも、そんな雰囲気を出せるメニューを出しては如何でしょうか。きつと思いつくに残る食事となるでしょう。

四、豪華なケーキ風コーンブレッド

スプーンで掬って食べるブディングのようなこの料理は、スプーンブレッドと呼ばれます。米国南部では食事向きに作るのですが、今回は果物も入れてデザート風にアレンジしました。

豪華なスプーンブレッド 15cm コット 2個分

●バナナジャム

- バナナ…1本
- バター…大さじ½
- グラニュー糖…10g
- レモン汁…小さじ1

●スプーンブレッド

- コーンミール…110g
- 強力粉…40g
- 牛乳…280ml
- 卵…2個
- 塩…小さじ¼
- 砂糖…50g
- バター…大さじ1
- ドライプルーン(種抜き)…70g
- クルミ…20g
- ドライ克蘭ベリー…少々
- パールシユガー…適宜

作り方

1. バナナジャムを作る。フライパンにバターを熱し、刻んだバナナを炒めてグラニュー糖をからめ、レモン汁も加えて煮詰める。
2. オープンを180℃に温めておく。コットの内側にバターを塗る。
3. プルーンは1個を4等分に切る。クルミはザク切りにする。
4. 小鍋にコーンミールと牛乳180mlを入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら加熱。ポツポツとし、鍋肌から離れかけてきたら火を止めてバターを加え、ボウルに移して牛乳100mlを少しずつ加える。泡立て器で混ぜる。
5. 別のボウルで卵白と塩を泡立て、ふんわりしたら砂糖を2〜3回に分けて加え、しっかり泡立てる。
6. 4にプルーンとクルミ少し残しておくを混ぜ、5を2回に分けてサックリ混ぜる。2つのコットに分けて入れ、上にバナナジャム、クルミ、克蘭ベリー、パールシユガーをトッピングし、オープンへ入れて35から40分焼く。アツアツを食べる。

(料理:高瀬康子・アルベジオ)



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ただけ、皆様のメニュー開発に役立ていただければ幸いです。

