



舌触りが滑らかなスィートポテト・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①

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



米国ではどの町でもファーマーズマーケット（農家の朝市）が盛んで、焼きたてコーンブレッドが並んでいることも多い

一、トウモロコシの神々

アメリカ先住民の多くは、トウモロコシを主食としていました。トウモロコシ創造の伝説は部族ごとに多少変化はありますが、畏敬の念をもって語り継がれています。彼らにとって、トウモロコシは神の聖なる贈り物、命の糧と考えられました。

後にアメリカ大陸へヨーロッパから移住してきた人々、とりわけ北部に住みついた人々は英国やオランダから宗教的自由を求めて来た人が多く、コミュニティという集団で居住する傾向がありました。ビルグリムと呼ばれる人たちは宗教的にも意味を持つ小麦粉パンへの忠誠心が強かったため、小麦が新大陸で不作だった時は大変がっかりしました。

しかし飢えるよりは先住民らが食べていたトウモロコシを食べ始め、それがけっこう美味しいことを発見して行くのです。

二、アメリカ人とコーンブレッド

そうして英国人、オランダ人として新大陸へ移り住んだ人々も徐々に現地へ溶け込んでゆきました。

英国人は、世界の果てまでいっても、ひとりひとは英国人のままでいたかったことでしょう。ホームシックも感じたでしょう。しかし、白いトウモロコシの実を食べたり料理したりしたときから、もはや彼らは英国人ではなくアメリカ人となり、彼らにとってアメリカは世界の果てではなく故郷になりました。始めは生きるために食べ始めたコーンミール料理も、徐々に愛着を持って、自分達の食事の素材として、受け入れてゆきます。

三、英国とアメリカのマフィン

英国では最近までマフィンと言えば小麦粉の生地をイースト発酵させて作るイングリッシュマフィンのことでした。このタイプのマフィンは二枚に割られトーストしてバターを塗って熱いうちに食べられました。日本でも、コーングリッツの粒々が表面にまぶしてあるイングリッシュマフィンは人気があり、よくハムや卵をはさんで食べられています。

植民地時代のアメリカのマフィンは英国と同じものでしたが、時が経ち、それは全く異なるものになりました。ベーキングパウダーや重曹で膨らませ、クイックブレッドと呼ばれる種類のひとつとなったのです。しかも、オーブンで焼くようになると、プリキのカップ型をつかうようになりました。

四、スィートポテト・コーンマフィン

ここでは、誰もが親しみを持つ味のサツマイモが入ったコーンマフィンを紹介します。サツマイモの繊維が生地をシットリとした舌触りにします。

マフィン型十二個分

●粉類

- 小麦粉(強力粉)：240ml
- コーンフラワーまたはコーンミール：120ml
- グラニュー糖：180ml
- ベーキングパウダー：小匙二
- 塩：小匙1/2
- シナモン：小匙1/2
- オールスパイス：小匙1/4
- ナツメグ：小匙1/4

●液体類

- 牛乳：180ml
- 茹でてマッシュしたスィートポテト(サツマイモ)：120ml
- 柔らかくした無塩バター：80ml
- 卵：大1個

●トッピング用

- 生クリーム：240ml

作り方

1. マフィン型にショートニングを塗り、オーブンを200℃に温める。
2. 砂糖とバターを大きめのボウルでクリーム状に練る。卵とスィートポテトのマッシュを入れて泡だて器で良くかき混ぜる。
3. 別のボウルに小麦粉、コーンフラワー、ベーキングパウダー、塩、スパイス類を篩い入れ混ぜる。
4. 3.を2.に2回に分けて混ぜながら入れる。最後に牛乳を加えてさつと切るように混ぜる。
5. マフィン型入均等に生地を入れてオーブンで20分焼く。中心に竹櫛を刺して抜いたときに乾いていけば出来上がり。
6. オーブンから出して室温に冷ましてから泡立てた生クリームをトッピングする。

