



# 古典派ボストン・ブラウブレッド

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 ⑩

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、アメリカ東海岸、 ニューイングランドの コーンブレッド

北米大陸では、ヨーロッパの人々が移り住む以前から先住民が主食としてトウモロコシを焙煎したり、平たいパンにしたり、蒸してブディングのようにして食べていました。十六世紀以降、ヨーロッパから移住してきた人々も、小麦の栽培が成功しなかったため、ライ麦やトウモロコシを育てて収穫し、トウモロコシの料理は先住民のやり方を真似たり、または貴重品であった小麦を混ぜたり、重曹を使って膨らませたりしてパンを焼いて食べていました。

ニューイングランドの代表的なコーンブレッドであるボストン・ブラウブレッドは、先住民がトウモロコシの粉を糖蜜やミルクと一緒に蒸して食べていた料理に近いものです。開拓民たちは、昔からコーヒー豆などが入っていた大きめのブリキ缶を使ってそれを料理しました。

今でもボストンの家庭では、豆料理の付け合せとしてボストン・ブラウブレッドを出します。

### 二、ボストン・ブラウブレッド

500mlくらいの大きい空き缶があれば、バターか植物油を内側に塗って使うと良いでしょう。普通サイズ(200ml)缶詰の空き缶の場合、は、三個使います。もちろん昔ながらの円柱形

にこだわらないのであれば、深めのパン皿や大きいマフィン型でも構いません。

### 三、古典的ボストン・ ブラウブレッドの作り方

大きい缶(500ml位)一個  
または普通サイズ缶(200ml)三個

#### 粉類

コーンミール…200ml

小麦粉…100ml

ライ麦粉…50ml

ベーキングパウダー…小匙二

塩…小匙 $\frac{1}{2}$

レーズン…カップ $\frac{1}{4}$

黒砂糖…大匙二

#### 液体類

ブレインヨーグルト

(バターミルクの代わり)…200ml

糖蜜(モラシス)…60ml

蜂蜜…30ml

#### 作り方

1. 空き缶か焼き皿に、バターかショートニングを充分塗っておく。

2. 粉類を大きなボウルにふるい入れる。

3. 2に液体類を入れてかき混ぜる。

4. 3の生地を1の缶か、焼き皿に入れる。膨らむ分余裕を持たず。アルミホイルで蓋をする。

5. 大きな深皿の中に小皿かカップを下向きに置いて棚をつくる。その上に4の生地を入れた容器を載せる。

6. 生地を入れた容器に届かない程度まで大きな深皿に湯を入れ、オーブンへ入れる。

7. オーブンを190℃に設定し500ml以上の大きい缶や容器の場合は一時間半、普通サイズの缶や容器三個の場合は一時間蒸す。竹くしを刺して乾いていけばよい。生地がついて来たら更に二十分蒸す。

8. 焼けたら、缶の周りへナイフを入れて、そっとひっくり返してブレッドを出す。冷ましてから良く切れるパン切りナイフで輪切りにする。



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とき、皆様のメニュー開発に役立てただければ幸いです。