



金時ニンジン

キントキ・キャロットケーキ



調理時間
30分
(焼き時間除く)

材料 [パウンド型(21.5×8×5.5cm)1本分]

金時ニンジン 200g
薄力粉 150g
きび砂糖(上白糖でも) 80g
植物油 60cc
クルミ 30g
レーズン 30g
卵 2個
ベーキングパウダー 4g
塩 2g
シナモンパウダー 1g

※量はお好みで調整してください。

作り方

- ①金時ニンジン は皮つきのままおろし器ですりおろす。クルミは粗く刻む。クリームチーズは常温に戻す。パウンド型にクッキングシートを敷く。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、塩、シナモンパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ボウルに卵を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ④③にきび砂糖、植物油を混ぜた後、おろしたニンジンを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④に②を加え、クルミ、レーズンを加えて混ぜて、パウンド型に流し込む。
- ⑥オーブンの温度を170℃に下げて⑤を約40分焼いた後、冷ます。
- ⑦〈フロスティング〉を作る。別のボウルに全ての材料を入れて、ゴムベラなどでなめらかになるまで混ぜ、型からはずした⑥にぬって完成。

〈フロスティング〉

クリームチーズ 100g
粉糖 30g



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

鮮やかな濃い紅色で、長さ30センチほどのものもある金時ニンジン。香川県での生産量は、全国の約8割を占めており、坂出市の塩田跡地や観音寺市の砂地などを利用して栽培されています。

品種としては和ニンジン的一种で、肉質が柔らかく、自然な甘味があります。お正月のおせち料理や白みそのお雑煮に欠かせない食材の一つです。県内では直売所やスーパーマーケットでも手に入りやすいので、日々の家庭料理で気軽に使いたいです。

西洋ニンジンにも含まれるβカロテンだけでなく金時ニンジンにはリコピンも含まれ、活性酸素を除去する抗酸化作用やガン予防の効果があるとされています。また、脂溶性で熱に強いので、油を使って調理することで体内での吸収率が上がります。

パウンドケーキは、冷めてから切るときれいに切れます。また1日経つと、よりしっとりとしたケーキになりますよ。