

「誰にでもできる簡単お菓子作り」

食料環境科 2年 安部、齋藤、星

1. 選定理由

私たちは、小さい子からお年寄りまで食べることができ、誰でも簡単に作れるようなお菓子のレシピを開発するために研究を進めました。また、私たちの学校である置賜農業高校の農産物をお菓子の材料に使えないか検討しました。

2. 到達目標

- ・置農産の農産物を用いたオリジナルスイーツを開発する。
- ・誰でも簡単に楽しく作れるお菓子作りのレシピを考案する。
- ・小さい子からお年寄りまで食べられるお菓子をつくる。

3. 実施計画

コロナ禍の影響で本格的に学校が始まったのは6月でした。1学期は、学校の農場を見学しながら、お菓子に使えるような農産物を探しました。そこで、温室で栽培されているミニトマトを用いたお菓子を作ることにしました。また、2学期は簡単に作れるお菓子のレシピを調べ、クッキーとバイクドチーズケーキに着目し、実際にお菓子作りを行いながら各レシピについて研究しました。

3 実施計画

1学期：学校農場を見学し、お菓子の材料を探した。また、レシピの検討を行なった。

2学期：実際のお菓子作りとレシピの検討。

4. 実施内容

①「トマトのシロップ漬け」

目標は、学校の農産物を使ったお菓子を簡単に作ることです。材料はスライドの通りです。私たちは本校の野菜担当の安部龍之介先生にお願いして、本校温室のミニトマトを材料として分けていただきました。まず、ミニトマトのへたを取って反対側を爪楊枝で刺します。沸騰したお湯にミニトマトを入れ20秒ほどで氷水にとり、皮をむきます。皮を向いたものを小鍋に入れ、グラニュー糖を全体にかけてから10分間放置します。呼び水と塩を加え、さらに弱火~中火で3分加熱します。加熱が終了したものをガラス瓶に入れ半日ほど冷蔵庫に入れて完成です。先生方にも試食していただきましたが、「丁度良い甘さだね」「食べやすくておいしい」など、良い評価を頂きました。



4 実施内容

① トマトのシロップ漬け



- 材料（一人分）
- ・ トマト5個
 - ・ グラニュー糖150g
 - ・ 水400cc



②「オリジナルクッキー」

見た目も楽しく、おいしく簡単に作れるクッキーを目指しました。材料はスライドの通りです。まず、バターをクリーム状にして、グラニュー糖を入れます。さらに、卵を加え、薄力粉をふるいにかけてながら混ぜ合わせ、手でこねます。できたものを30分以上休ませたあと、丸や星などの好きな形に型抜きします。最後に、170度のオーブンで10分焼いて完成です。プレーンなものや抹茶、ココアなどの粉末をいれたものに何度か挑戦しましたが、3種類すべてを混ぜ合わせたものも試してみました。焼きあがったものは想像以上にきれいで、見た目も楽しいものが出来上がりました。味や硬さも申し分なくうまく作ることができました。また、上手にできたポイントとして、ちょうどいい硬さになるようにグラニュー糖とバターの量を工夫したところです。



③「簡単バイクドチーズケーキ」

比較的簡単にチーズケーキを作るレシピを考えました。材料はスライドの通りです。クリームチーズにグラニュー糖を3～4回に分けて加えながらクリーム状にします。これに、卵二個を入れて混ぜ合わせます。さらに生クリームを何回かに分けて入れ、混ぜます。最後にレモン汁を入れゆっくりと混ぜます。クッキーを砕いて底に敷いた型に、できた生地を流し込み、160度のオーブンで50分間焼いて完成です。クッキーを砕くのが意外と大変だったので、二回目に挑戦したときはクッキーの生地を別に作り、底に敷きました。時間も短縮でき、味も良かったので適切な工夫であったと思います。また、出来たてのものは、柔らかく心配でしたが、冷蔵庫で冷やしてから試食すると丁度良い硬さになりました。味も市販のものよりおいしいというご意見もいただき、自信が持てました。



5. まとめと今後の課題

トマトのシロップ漬けでは、本校産のミニトマトを使用することができました。また、トマト本来の甘みをなくさないように工夫しておいしくできました。

オリジナルクッキーでは、硬すぎず柔らかすぎず丁度よい触感になるようにグラニュー糖とバターの方に気をつけて作ることができました。マーブル状に仕上げたものは思った以上に評判が良く、大成功でした。バイクドチーズケーキでは、材料を混ぜすぎないようにし、中まで焼けるように薄くして焼くことができました。型底に直接クッキー生地を敷いたことで、作成時間の短縮ができました。

今後はトマト以外の農産物でお菓子を開発することと、もっと簡単に誰にでもできるレシピを開発することです。