

2023年 10月度キッチンでコミュニケーション 「カステラの作り方講座」



2023年 10/3日(火) 10:00~13:00

(熊西市民センター・調理室) 晴れ

参加者:男性:2名、女性:15名、合計17名



講師:岡本道和先生



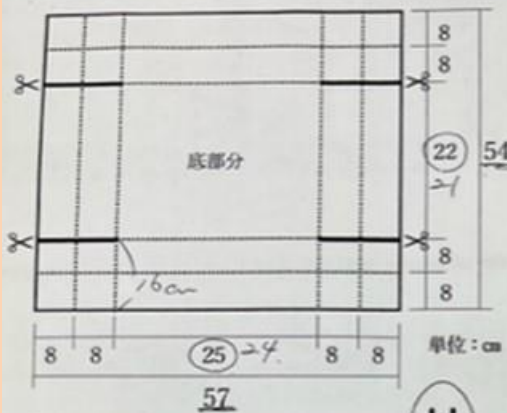
昼食は先生の手打ちうどん
山菜やカボチャ等のお野菜、
お肉たっぷりでした。

<次回の開催予定>

11/22(水) 10:00~13:00

パンの作り方(講師:西部ガス殿)

岡本流「かすていら」の作り方



箱型枠を作る
 *新聞紙3枚
 *段ボール(補強枠)
 24cm×8cm 2枚
 21cm×8cm 2枚

- ① 新聞紙3枚を広げて寸法通りに線を引き、太線の4か所に切れ目を入れる。
- ② 折って箱を作り、テープ(少し長めに)でとめる。
- ③ 箱の形が出来たら、側面の新聞紙の間に段ボールを入れ込んで補強をし、とれないようにテープでとめる。

【材料】

- *薄力粉 250g
- *砂糖 300g
- *卵(L玉) 10個(卵黄と卵白に分ける)
- *蜂蜜 大さじ1
- *サラダ油 大さじ1

【作り方】

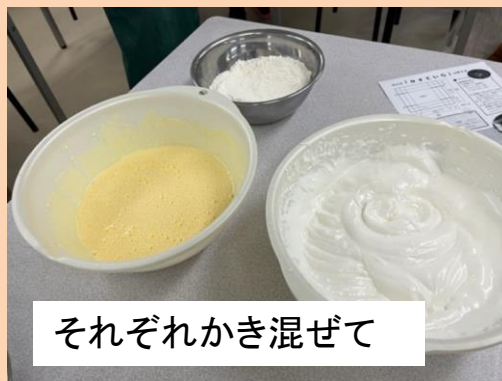
下準備 *薄力粉・砂糖をふるっておく。
 *オーブンを温める。

- ① 卵黄を軽く混ぜ、蜂蜜・サラダ油・砂糖の1/3を入れて白っぽくなるまでよく泡立てる。
- ② 別のボールで卵白をよく泡立てて、残りの砂糖を入れてもう一度泡立てる。
- ③ ①の中に②を入れてサックリ混ぜる。
- ④ 薄力粉を3回ぐらいに分けて入れ、泡を潰さないようにサックリ混ぜ合わせる。
- ⑤ オーブンの鉄板の上に型枠を置いて生地を流し込む。
- ⑥ 焼き時間は180℃で10分 → 160℃に下げて30分 合計約40分焼く。
- ⑦ 焼きあがったらサラシを上にかぶせて箱から出して粗熱をとる。
- ⑧ 粗熱がとれたらサラシの代わりにラップを巻いて箱に入れて冷ます。(じっくりさせる)

卵黄と卵白に分けて



卵黄には蜂蜜・サラダ油・砂糖を入れる



それぞれかき混ぜて



2つを合わせて、薄力粉を2回に分けて入れてかき混ぜる



型に入れて、オーブンで180℃で10分、160℃で30分焼く



出来上がり！！