

干物 ケーク・サレ



作 者 佐藤 洋子 さん

住 所 神奈川県厚木市

使用干物 カレイ、イカ

材料

好きな干物 150g

(カレイ、イカなど)

好きな野菜 150g

(冷蔵庫の残り物や、ミックス
ベジタブルでも可)

牛乳 50cc + α

(野菜や干物の蒸し汁が少ない
場合は、牛乳を増やしてくだ
さい)

チーズ 50g 程度

(干物の塩分により加減)

マヨネーズ 大さじ 2

★小麦粉 130g

★塩 ひとつまみ

★ベーキングパウダー 小さじ 1

★砂糖 20g

(★はホットケーキミックス
150g で代用可)

作り方

1 カレイ、イカ、野菜はそれぞれレンジで加熱しておく。(蒸し汁はとっておく)

2 ボウルに卵白と砂糖以外の全ての材料を入れ、混ぜる。
(野菜と干物の蒸し汁も入れる。使う食材により水分と塩分が異なりますので、牛乳とチーズの量で加減して下さい)

3 卵白と砂糖をポリ袋に入れ、泡が立つように振る。

4 2に3を加え、泡を潰さないようさっくりと混ぜ合わせる。

5 オーブントースターで約 20 分焼く。串で刺して何も付いてこないまで焼けたらOK。途中焦げそうだったらアルミホイルをかぶせる。そのまま 10 分蒸らす。

※時間を掛けたくない人は、ホットケーキミックスで代用可能です。その際、砂糖がホットケーキミックスの分量に含まれてしまいますので、卵白は2の段階で一緒に混ぜて下さい。手間は省けますが、ふくらみに差が出ます。

作者コメント

香住の新鮮&美味しい干物を様々な境遇の多くの人に味わってもらいたい！と考えたメニューです。

一昨年初めて地元（神奈川）のスーパーで香住の干物を見かけ、口にした時の感動は言い表せません☆あまりに美味しかったので御歳暮で友人や兄弟に贈ろうと思ったのですが、独身や共働きの友人が多く、「干物?!焼いてまで食べるのはちょっと・・・」という声が多く、贈ることができませんでした。

気軽に手軽に干物を味わえるような商品はないかと調べましたが、「お土産としても食べられる干物商品」が干物以外にない事に気づきました。時代の流れでしょうか、いくら美味しくても口にしてもらえないのは残念なことです。

そこで、干物を気軽に手軽に口にしてもらう事はできないかと考えたのが「ケーキサレ」（塩ケーキ）です。試作してみたところ、香住の干物のおかげで、旨みとコク、程よい塩味が最高に合い、お肉で作るよりもおいしく仕上がりました。これなら、独身で料理をしなくても、共働きで料理に時間が掛けられなくても、干物入りケーキサレを切るだけ！香住の新しいお土産として、また御歳暮にも良いのではないのでしょうか。

今回香住の新しいお土産というコンセプトで考えましたが、もちろん手作りは最高に美味しく、是非大切な家族や御友人に作ってほしい1品です。手作りと言っても、難しい事は全然なく、混ぜて焼くだけの簡単メニューです♪旬の食材や地元の特産品を使って、地産地消を目指しましょう☆

市販のホットケーキミックスを使えば簡単ですが、「小麦粉&BP&砂糖&塩」で調合する事をお勧めします。（この方が添加物も入らないのでお勧めです。）

卵白はしっかり別立てするなど、手を掛ければ掛けるほど美味しいですよ～♪

おかずとしてはもちろんのこと、おやつや夜食にもピッタリです☆使う食材によって見た目もカラフルなので、パーティーにもおしゃれ♪