

ジャガイモ餅



【材料】

ジャガイモ（男爵芋）200 g

コーンスターチ(片栗粉)大さじ 1 から 2

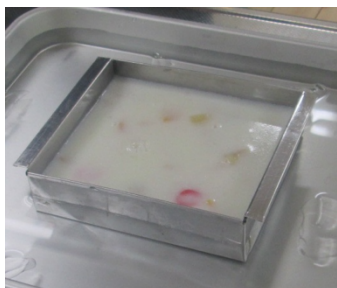
お塩少々 バター とろけるチーズ

【手順】

1. 蒸したジャガイモの皮をむきます
2. 200 g に取り分けてボウルの中でつぶします
3. コーンスターチ、お塩を加えて混ぜ合わせます
4. 4 等分に分けます
5. お好みの具材を入れて形を整えます
6. バターをひいたフライパンで薄く焦げ目をつけます



牛乳かんてん



【準備品】牛乳 200ml 常温に戻しておきます
水 150ml
砂糖 大さじ3杯
粉寒天 4g
流し缶（お弁当箱など）
お好みでフルーツ缶詰

【手順】

- 1 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、中火で加熱してゆっくり混ぜて溶かします
- 2 回りに小さな泡ができたらか火を弱めそのまま2分ほど混ぜ続けます
- 3 粉寒天が十分に溶けたのを確認して牛乳を混ぜ合わせます
- 4 火を止めます
- 5 流し缶にフルーツを敷き詰めます（お好みで）
- 6 流し缶をバッドの内側に納めて鍋のかんてん液を流し込みます
- 7 バッドに氷水を張ります
- 8 粗熱が取れたらほこりが入らないようにラップをかけておきましょう



ボーイスカウト宗像第2団ビーバースカウト隊

お豆腐を使ったパウンドケーキ



【材料】薄力粉 100グラム

きな粉 大さじ 1～2

ベーキングパウダー 小さじ 1

絹ごし豆腐 200グラム

砂糖 70グラム

サラダ油 大さじ 2

チョコチップなどの混ぜ込み材

【手順】

1. 豆腐の水切り
2. 粉をふるう、薄力粉、きな粉、ベーキングパウダー全てです。（プラボウルを使います）
3. ボウルに豆腐を入れほぐします、砂糖、を加えて泡立て器で混ぜる（オーブン予熱開始）
4. サラダオイルを加えます
5. 粉類を数回に分けて加えてゆっくりとなじませる、混ぜ込み材も加えます
6. 型に入れて、170度のオーブンで 30 分焼きます
7. 最初の 10 分が経過したら生地中央に切れ目を入れます
8. 再び焼き続けます



パウンドケーキ



【材料】

薄力粉	1 0 0 g
無塩バター	1 0 0 g
砂糖	7 0 g
卵	2 個

【手順】

1. 粉をふるう
2. 卵を割り卵黄と卵白に分けておく
3. バターを湯煎で軟らかくする（マヨネーズくらいに）
4. 軟らかくなったら砂糖を数回に分けて加えハンドミキサーで混ぜる
5. バターが白っぽくなったら卵黄のみ少量ずつ加えかくはんを続ける
6. 粉を全量と泡立てた卵白の1／3をバターの入った容器に入れる
7. 木ベラ（ゴムベラ）でやさしく混ぜ合わせる
8. 具材を入れ全体になじます（生地が硬いようであれば卵白を加える）
9. 型に入れ180°で20分焼きます、最初の10分が過ぎたら生地中央に切れ目を入れる（時間は30分に設定しておく）
10. 竹串、もしくは箸を挿して焼き加減を見る、続けて焼くときはアルミホイルをかぶせましょう

【補足】

卵白、卵黄は厳密に分ける必要はありません、また卵白の泡立ても十分でなくても影響はないようです。

手の空いているときに補助者がテーブル全員分の卵白をまとめて準備しておくとう効率が良いです。焼き時間は器具の特性もありますのでそれぞれ調整して下さい。

バターのかくはんを念入りにしましょう。



スコーン

【材料】



薄力粉	180 g
グラニュー糖	50 g
ベーキングパウダー	小さじ 1
塩	1 つまみ
無塩バター（マーガリン）	50 g
卵	1 個
牛乳	2 5 c c
（卵を使用しない場合は 7 0 c c）	
打ち粉	強力粉もしくは上新粉

【手順】

1. 粉類をまとめてふるいます（ボウルに入れる）
2. バターを小さく（4 個くらい）して粉の入ったボウルに入れる
3. 粉の中でバターの固まりを小さく分けながら粉になじませる（バターを溶かさないように）
4. 中央にくぼみをつくり、全卵を入れる
5. 卵を指先でほぐし周りの粉を少量ずつ混ぜていく
6. 生地の状態は、牛乳を加えることにより整える
7. 具材を合わせる
8. 打ち粉をふったテーブルの上に厚さ 1.5 センチの円形にする
9. 表面に粉をふり 8 等分にする
10. 天板に乗せ 180° で約 25 分焼きます

【補足】

特別な調理器具は不要です、製菓中は指先にたねが付きますので、卵や混ぜ込む材料は予め容器に入れて準備しておきましょう。

ソーダブレッド



材料

小麦粉	300グラム
砂糖	大さじ 1
重曹（タンサン）	小さじ 1
ヨーグルト	200～300cc

その他

上新粉（小麦粉でも可）

練り込む材料（干しぶどう、くるみ、・・・）

調理器具

ボウル、泡立て器、木べら、ゴムべら、ビニール袋、クッキングシート
はし、ナイフ（手順10で使用 保管・取扱注意）

手順

- 1、小麦粉300グラムをビニール袋に取り分ける
- 2、袋に入れたまま粉を振る（この袋は持ち帰り容器にも使える）
- 3、粉をボウルに入れ砂糖、重曹を全量入れる
- 4、泡立て器でかき混ぜる
- 5、粉の中央を開けヨーグルトを数回に分けて入れる
- 6、木べらでさっくりと合わせる（少し粉が残っても良い、柔らかくなりすぎないように）
- 7、練り込む物を入れ全体に混ぜ合わせる
- 8、シートを敷いた鉄板に盛りつける
- 9、上新粉（小麦粉でも可）を表面にかけ手で形を整える
- 10、上面に十時の切り口を付ける
- 11、200度のオーブンで約25分焼く
- 12、はしを刺し焼き加減を見る



おにまんじゅう



【材料】

さつまいも
砂糖（さつまいも重量の 1 / 4）
小麦粉（砂糖と同重量）
塩水（海水ほどの濃度）

【手順】

- 1 さつまいもを 1 センチ角に切り塩水であく抜きをする （約 1 5 分）
- 2 水切りをして 砂糖を全量まぜる （約 3 0 分放置）
- 3 主材から出た水分はそのまま小麦粉をまぜ入れる （粉の料は加減する）
- 4 形を整え蒸す （蒸し時間は約 1 5 分）
- 5 串を刺して確認をする

