

大粒で鮮やかな赤い実はまさに宝石

足利は「栃木県いちご発祥の地」と言われ、栃木県のいちご栽培に大きな役割をはたしてきました。

大粒で甘味と酸味のバランスが良く、市場評価も高く美味しいと評判です。



いちごのロールケーキ

材料（1本分）

1本分
1,561 kcal

- いちご……………1パック（12粒程度）
- 【生地】 卵……………4個
砂糖……………50g
バター……………10g
薄力粉……………80g
- 【シロップ】 砂糖……………50g
水……………100ml
- 【ホイップクリーム】
生クリーム……………100ml
砂糖……………大さじ1

下
準
備

- ・オーブンを170℃に温めておく。
- ・天板にオープンシートを敷く。
- ・薄力粉をふるう。
- ・【シロップ】の材料を火にかけて砂糖を溶かし、冷ましておく。
- ・【ホイップクリーム】の材料を一緒に泡立てて8分立てにしておく。
- ・バターを溶かす。

作り方

- ①【生地】ボウルに卵と砂糖を入れて、湯煎で人肌程度に温めながら電動ミキサーでよく泡立てる。生地が白っぽくもったりとなり、8の字が書け、書き終わる頃に書き始めが消え始める位にまでしっかり泡立てる。
- ②①に薄力粉を加え、ヘラでサックリと混ぜ合わせる。溶かしバターを加えて混ぜ、生地がリボン状に垂れる位になったら、天板に流し入れる。
- ③オーブンで15分程度焼く。焼き上がった後、天板からはずし、側面のシートをはがして冷ます。冷めたら、底面のシートも一度、はがして戻しておく。
- ④【シロップ】をハケで③の焼き面に塗り、【ホイップクリーム】を塗ったら、いちごを手前から5cm程先に並べて手前から巻いていく。シートとラップに包み、形が安定するまで冷蔵庫に置いておく。
- ⑤切り分けて出来上がり。

アレンジ

- * シロップやホイップクリームに洋酒を加えると、大人向けの味に。
- * いちごは丸ごとではなく、切って散らばせても。

ビタミンCは熱や酸素に触れることに弱いため、生で丸ごといただくとう効果的に摂取できます。



いちごパンケーキのタワー

材料（4人分）

1人分
242kcal

いちご……1パック（12粒程度）
ホットケーキミックス…1袋（200g）
卵……………1個
牛乳……………150ml
クリームチーズ・メープルシロップ等
※エネルギーに含まれていません。
……………お好みで

作り方

- ①いちごは飾り分（4粒程）以外をビニール袋に入れて（8粒程）、袋の上から手でしっかり潰す。
- ②ホットケーキミックスに①と卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンを熱し、②を流し入れて両面焼く。
- ④③といちごとクリームチーズやメープルシロップ等、お好みのトッピングを飾って出来上がり。

ワンポイント

*いちごの分量はレシピよりもっと多く使用すると、パンケーキのいちごの風味もアップし、ツブツブ食感が楽しめ、飾りも華やかになります。

*パンケーキは小さめに何枚も焼いて、コップ等で丸く型抜きすると、切った断面からいちごが見えて、彩りが増します。何枚も重ねてクリームやいちごを挟むと、立体的な盛り付けで見栄えがアップします。

*パンケーキの表面を綺麗に焼くためには、油を引かず弱火で蓋をしながら焼くと、焼きムラが防げます。

アレンジ

*クリームチーズ&メープルシロップのかわりに…
—ホイップクリーム&はちみつ、ギリシャヨーグルト&練乳、マスカルポーネ&チョコソース