



# 奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで  
決まり!

Vol. 17

## ゴロッと皮ごと、トロッと食感 いちじくのケーキ

**材料 (5号サイズ)** .....  
いちじく…2個、クルミ…30g、無塩バター…100g、グラニュー糖…100g、アールグレイ(ティーバッグでOK)…2g、卵…2個、薄力粉…30g、アーモンドプードル…100g  
**作り方** .....  
**下準備** ・バターを常温に戻す・薄力粉をふるっておく・型にオーブンシートを敷き、側面にバター(分量外)を塗る・オーブンを150℃に予熱しておく



**1** いちじくを4等分に切り、クルミは粗く刻む  
**2** ボウルにバターを入れ柔らかくなるまで混ぜ、グラニュー糖を加えてすり混ぜる



**3** アールグレイ、卵、薄力粉とアーモンドプードルを順番に加え、混ぜ合わせる  
**4** 型に3の半量を入れていちじくを並べる



**5** 残りの図を入れてならし、クルミを全体にちらして上から軽く押さえる  
**6** オープンで40分ほど焼く ※お好みで仕上げに粉砂糖や生いちじくなどをトッピング

### ちょこっと 美味しい話

むささびパン工房+ CAFE パティシエ 長浜さん

いちじくのケーキは生地がいちじくの水分がしみ込むことで外はカリッと、中はしっとりした食感を味わえます。レシピのコツは、バターとグラニュー糖を混ぜる際白くなるまでよく練ることと、卵は1つずつ生地に加えること。簡単ですがクオリティが上がりますよ。くろまるの郷で販売しているスイーツは、旬の地産地消フルーツを使い、生クリームも3種を使い分けるなど素材にこだわり作っています。9月はいちじくの他にブルーベリーやぶどうを使ったスイーツも販売します。お越しの際はパンだけでなくスイーツにも手を伸ばしてみてくださいね。



**美味しく食べて不老長寿**  
実はいちじくの生産量が全国3位の大阪府。なかでも南河内は府内最大のいちじく産地です。いちじくは食物繊維やミネラル、女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲンなどの栄養が豊富に含まれ、「不老長寿の果物」と呼ばれています。いちじくに馴染みがない人でも食べやすいケーキで、ぜひ一度ご賞味ください。

むささびパン工房+CAFE で  
9月からこのメニューが登場します  
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)  
クックパッド河内長野市公式ページ▼

