

I-2-2 野菜を用いた加工品の開発

1) 甘酒にんじんマフィン

にんじんをより美味しく摂取する方法として、にんじんケーキなどのように各種菓子に添加することが発案されている。本研究でも前報でハーブを用いたにんじんケーキを紹介した。本研究では、健康効果も期待されている発酵食品の甘酒を用いて、その甘みを添加したにんじんのマフィンの調製を試みた。にんじんを食べやすくおいしく手軽に食べられるという観点と調製が簡便で個別包装で市販しやすいことからマフィンを選択した。

にんじんの機能性は、カロテンが含まれていることから風邪予防や便秘、むくみ、貧血や冷え性に効果があると考えられ、また、カロテンは生食よりも加熱することにより吸収率がアップするという利点があるため、加熱処理をしてペースト状にし、煮詰めることで生食では摂取しにくい量を難なく食べることができるよう工夫した。

材料 (6個)

にんじんペースト (280ml)		マフィン	
にんじん	275g	きび砂糖	20g
りんご	25g	無調整豆乳	90g
水	大さじ 3	太白ごま油	40g
甘酒 (濃縮)	150g	にんじんペースト	100g
レモン汁	大さじ 1	薄力粉	120g
オリゴ糖	大さじ 1	ベーキングパウダー	小さじ 1

作り方

にんじんペースト

- ①にんじんとりんごを薄切りにし、鍋に入れて水を加える。
- ②蓋をして弱火で10分程度蒸し煮にし、火を止めて粗熱をとる。
- ③フードプロセッサーに②を入れ甘酒を添加して攪拌しペースト状にする。
- ④鍋に戻し、レモン汁、オリゴ糖を加え、弱火で木ベラでかき混ぜながら水分を飛ばす。

にんじんマフィン

- ①ボウルにきび砂糖と豆乳を入れ泡だて器で混ぜ、太白ごま油を加えてさらにかき混ぜる。
- ②にんじんペーストを加えてさらにかき混ぜる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて加え、ゴムベラで練らないようにさっくりと混ぜる。
- ④スプーンなどを使いマフィン型に均等に入れる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。
- ⑥竹串を挿して生地がついてこなくなるまで焼けたら、網の上で冷ます。



材料



材料の混和



焼成前



完成品