

**2021年度  
山ローナバラコラボ広場**

**いんごレシピ**



~レシピ~

🍏 コカ

🍏 りんごのビスコッチョ

🍏 りんごのバスクチーズケーキ

🍏 ゴシュア

🍏 ロスコン・テ・レジェス



# コカ



## ～栄養価(1個当たり)～

エネルギー	:	125kcal
タンパク質	:	2.0g
脂質	:	5.0g
炭水化物	:	17.6g



## ～材料(1個分)～

・薄力粉	大さじ 7 (62.5g)	・りんご(トキ)	中 1/3 個 (100g)
・食塩	小さじ 1/8 (0.75g)	・クリームチーズ	30g
・オリーブ油	大さじ 3/4 (9.0g)	・シナモン	小さじ 1/3 (0.5g)
・水	大さじ 1 と 2/3 (25mL)	・はちみつ	小さじ 1 (7.0g)

## ～作り方～

- ① 薄力粉と塩をふるいにかけて、ボウルに入れオリーブオイルと水を加えてよく混ぜこねる。
- ② ラップをして冷蔵庫で 30 分ほどねかせたら、4 等分にして薄く円形に伸ばし、180°Cのオーブンで 10 分焼く。
- ③ リンゴを 5mm の輪切りにして、中央を星形にくりぬく。(スターカット)
- ④ リンゴ、クリームチーズ、シナモンを②にのせ、10～15 分焼き上げる。
- ⑤ ④にはちみつをかける。

## 🍏こだわりポイント🍏

コカの種類はさまざま、お肉や魚が乗ったものや、甘いコカがあり、カルターニャ地方ではサン・フアンの日(夏の始まりを迎える日)の夜に Coca de Sant Joan という甘いコカを家族や友人と食べる習慣があります。通常、松の実や砂糖漬けの果物などがトッピングされているところを今回はりんごを使用しました。また、リンゴの切り方をスターカットという切り方にしたこと、リンゴの捨てる部分が減り、食べられる部分が多くなっています。スターカットにすることで皮つきでも食べやすくなっています。

# りんごのビスコッチョ



～栄養価(1人分 1/8個あたり)～

エネルギー	:	202kcal
タンパク質	:	4.1g
脂質	:	7.2g
炭水化物	:	32.1g



りんごの品種  
早生ふじ

～材料(18cm型1ホール分)～

・小麦粉	180g
・砂糖	60g
・りんご	1個(250g)
・卵	M 2個(100g)
・ヨーグルト	125g
・オリーブ油	大さじ3と1/3(40g)
・ベーキングパウダー	10g
・レモンの皮	1/2個分(0.2g)
・レモン果汁	1/2個分(20g)

🍎こだわりポイント🍎

ビスコッチョはスペインの伝統菓子であり、日本のカステラの由来となっています。そのビスコッチョの生地にはりんごを角切りにして混ぜることで、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。また、りんごをのせることで見た目にもこだわり、切り方もスターカットにして皮まで食べやすくしました。さらに、りんごとすりおろしたレモンの皮と果汁の香りも合わさって、さっぱりとした味わいに仕上げました。

～作り方～

- ① りんごは芯とタネを取り除いておく。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② りんごを半分に切る。皮をむかずに4枚スターカットにする。残りは皮をむいて1cm幅の角切りにする。
- ③ 卵は黄身と白身をわけておき、白身でメレンゲを作る。
- ④ ボウルに黄身、ヨーグルト、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、さっくり混ぜ合わせた後、角切りにしたりんごをいれて混ぜ合わせる。
- ⑥ サラダ油、レモンの皮のすりおろしたものも混ぜ合わせる。
- ⑦ 作っておいたメレンゲを少しずつ加えながら、混ぜ合わせる。
- ⑧ ②でスターカットにしたりんごを並べて全体に軽く砂糖を振りかける。180℃にあたためたオーブンで50分ほど焼いて出来上がり。



# ロスコン・デ・レジェス



～栄養価(1人分 1/10ホール当たり)～

エネルギー : 279kcal  
 タンパク質 : 5.6g  
 脂質 : 6.6g  
 炭水化物 : 47.4g



～材料(直径 25cm 1ホール分)～

〈生地〉

- ・強力粉 250g
- ・薄力粉 125g
- ・バター 60g
- ・卵 M 2個(100g)
- ・グラニュー糖 大さじ1と1/2(18g)
- ・塩 小さじ2/5(2.4g)
- ・ドライイースト 6g
- ・ぬるま湯 大さじ2
- ・グラニュー糖 1g

〈りんごのラム酒煮〉

- ・りんご(早生ふじ) 1個(300g)
- ・砂糖 120g
- ・ラム酒 15g
- ・シナモンパウダー 適量

〈トッピング〉

- ・りんご(早生ふじ、トキ) 各 30g
- ・スライスアーモンド 適量
- ・ざらめ 適量





## ～作り方～

- ① めるま湯大さじ2にドライイーストとグラニュー糖1gを入れて10分ほど予備発酵させておく。
- ② りんごのラム酒煮を作る。皮をむいたりんご(早生ふじ)を角切りにし、鍋に砂糖、ラム酒、シナモン、切ったリンゴの皮を入れ、蓋をし、10分程度煮る。
- ③ 強力粉、薄力粉を混ぜてふるいにかけてボウルに入れ、グラニュー糖、塩、たまご(表面に塗る分として少量1/5程度は別に分けておく)、とかしバター、りんごのラム酒煮、①を入れて生地が手につかず、なめらかになるまで約15分よく捏ねる。
- ④ 乾燥しないようラップをして、ボウルを40度ぐらいの湯せんにかけて、40～50分発酵させる(一次発酵)
- ⑤ 2～3倍にふくらんだパン生地をガス抜きして、10分休ませた後、リング状にし、ソプレサ(陶器の人形)があれば、このとき忍ばせる。
- ⑥ さらに暖かいところで(オーブンに発酵機能がついていればそれで)40分発酵させる。(成形発酵)
- ⑦ 2倍にふくらんだら、表面に卵液(別にとっておいたもの)をぬって、トッピングのスライスアーモンドやりんご(早生ふじ、トキ)、ざらめ、リンゴのラム酒煮の煮汁をかけ、180度のオーブンで30分程度焼く。

## 🍎こだわりポイント🍏

スペインのクリスマスは約2週間と長く、1月6日の公現祭(キリスト教最古の三大祝日の一つ)で終わりを告げます。ロスコン・デ・レジェスは、この日のためのパンで、家族そろって食べるという祝福のパンです。フルーツやナッツをちりばめたリング状のパンは、王冠のイメージで作られているため、「王様のケーキ」とも呼ばれています。

ロスコン・デ・レジェスのトッピングとして、通常はナッツのほかにフルーツの砂糖漬けを使用するところを、今回はりんごをラム酒で煮たコンポートを使っています。また、ラム酒でりんごを煮た際のシロップも生地の中に練りこんでいます。皮ごと煮ることのできるきれいな赤色がつき、クリスマスカラーを感じることができます。



# ゴシュア



## ～栄養価～

(1人分 1型 1/4個当たり)

エネルギー	: 279kcal
タンパク質	: 3.4g
脂質	: 15.4g
炭水化物	: 32.6g



## ～材料(11cm×11cm 型 2個分)～

### <カスタードクリーム>

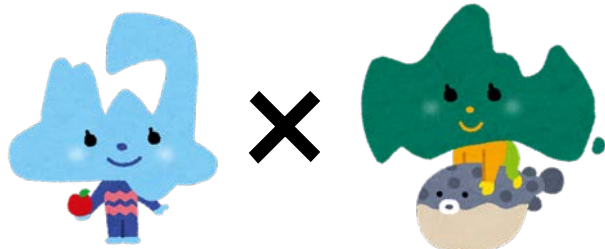
- ・牛乳 1/2 カップ(100mL)
- ・生クリーム 2/3 カップ(135mL)
- ・グラニュー糖 40g
- ・コーンスターチ 25g
- ・卵黄 M 1 と 1/2 個(25g)
- ・全卵 M 2/3 個(35g)
- ・バニラエッセンス 2 滴

### <生地・コンポート>

- ・マドレーヌ 100g
- ・りんご 中 1 個(280g)
- ・砂糖 72g
- ・水 1 カップ弱(180mL)

### <ホイップクリーム>

- ・生クリーム 1/3 カップ(65mL)
- ・グラニュー糖 大さじ 1 と 小さじ 1(15g)
- ・ミント(添える用) 適量





## ～作り方～

### <カスタードクリーム>

- ① ボウルにグラニュー糖とコーンスターチを入れ、分量の牛乳の一部を加えて混ぜ、コーンスターチとグラニュー糖を溶かす。  
※牛乳は必ず冷たい状態にする。
- ② 鍋に残りの牛乳と生クリームを入れ、バニラビーンズを加えて火にかける。
- ③ ①のボウルに卵黄と全卵をいれて、かき混ぜる。
- ④ ②の牛乳と生クリームが沸いてきたら、③のボウルに加えて軽く混ぜ、再び元の鍋に戻し入れる。そのまま加熱しながら混ぜ、とろみがついてきたら、漉し機を使って漉しながらボウルに入れる。
- ⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

### <コンポート>


- ⑥ リンゴは1/16に薄く切り、芯をとり、皮を剥く。
- ⑦ 鍋にすべての材料と水（剥いたリンゴの皮も）を入れて、弱火にかける。
- ⑧ リンゴが透き通るまで、約20分コトコト煮る。

### <ホイップクリーム>

- ⑨ ボウルに生クリームと砂糖を入れて、泡だて器またはハンドミキサーで8分立てにする。※生クリームはよく冷やしておく
- ⑩ お好みの小さな耐熱性のグラスを用意し、最初にホイップクリームを入れ、その上にマドレーヌ、もしくはスポンジを置き、コンポートをのせる。
- ⑪ 最後にカスタードクリームと1cm角に切ったリンゴを乗せ、お好みでグラニュー糖をかけてガスバーナーでキャラメリゼする。

## 🍷 こだわりポイント 🍷

ゴシュアは、ピレネー山脈の麓バスク地方の言葉で「おいしい」という意味のお菓子です。今回はそのゴシュアに早生ふじをコンポートにして入れ、りんごの層をつくりました。皮もそのまま残してコンポートにしています。生クリーム、カスタードクリームの甘さに加えて、早生ふじのほんのりとした酸味やさっぱり感も味わうことができます。また、作業中のポイントとしてカスタードクリームを作るときに焦げないようにゆっくりかき混ぜながら作りました。最後のキャラメリゼでは、ガスバーナーで少し焦げ目がつくまで炙ることで、香ばしさがでてより美味しく仕上げることができます。





# りんごのバスクチーズケーキ



～栄養価(1人分 1/6カット当たり)～

エネルギー	: 337kcal
タンパク質	: 5.57g
脂質	: 27.2g
炭水化物	: 16.6g



～材料(15cm丸型1台分)～

- ・ クリームチーズ 200g
- ・ グラニュー糖 30g
- ・ 卵 M 2個(100g)
- ・ 薄力粉 大さじ1弱(8.0g)
- ・ 生クリーム(乳脂肪分45%以上) 200ml

【コンポート】

- ・ りんご 1/2個(125g)
- ・ グラニュー糖 30g

～作り方～

- ① オーブンを210℃に予熱する。
- ② りんごはよく洗い、種を取り除き、皮を剥く。
- ③ 【コンポート】りんごを5mm角にして、耐熱容器にグラニュー糖と一緒に入れ500Wのレンジで3分加熱する。
- ④ クリームチーズをなめらかになるまで泡だて器で混ぜ、グラニュー糖を加えて混ぜる。さらに、卵(カラザを取り除く)を2～3回に分けて、こしながら加え、さらにふるった薄力粉と生クリームを加えブレンダーまたはミキサーで混ぜる。
- ⑤ 型にクッキングシートを敷き、③のコンポートをキッチンペーパーでしっかり水気を取って敷き詰め、④の生地を流し入れる。
- ⑥ 210℃に予熱したオーブンで30分焼く。粗熱が取れたら切る。

🍎こだわりポイント🍎

バスクチーズケーキは、真っ黒に焼くことが特徴であり、高温で長時間焼いて焦がすことでカラメル香の香ばしさを感じることができます。今回はそのバスクチーズケーキに、早生ふじを生ではなくコンポートにして入れ、口どけよく食べられるように仕上げました。酸味が控えめで密がある早生ふじと、バスクチーズケーキのカラメルがよく合い、甘味と苦味のバランスがちょうど良いバスクチーズケーキになっています。

# PHOTO GALLERY



