



～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 5

— 麻生北見病院栄養科 —

とろける☆なめらか☆クリーミー

AZABU RECIPE

バスク風チーズケーキ 15cm丸型1台分

【チーズケーキ】

クリームチーズ
グラニュー糖
卵(M玉)
生クリーム
小麦粉
レモン皮(すりおろし)

200g
50g
2玉
150cc
10g
適量

【チーズケーキ】

①ボウルに、常温に戻したクリームチーズを入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜグラニュー糖を加えてさらに混ぜる。
②溶き卵を2回に分けて加え、その都度よく混ぜ、生クリーム、小麦粉を振り入れムラがなくなるまで混ぜあわせる。
③型の底にカラメルソースの半量をハケで塗り②を流し入れて、型ごと台にトンと数回落とし空気を抜いておく。
④200℃のオーブンで15分焼いてからいったん取り出し、ケーキの表面に残りのカラメルソースを塗り、レモン皮(すりおろし)を散らす。オーブンを180℃に下げてさらに10～15分焼く。
⑤焼きあがったら、粗熱が取れるまで冷まして、型から外し冷蔵庫で冷やす。

【カラメルソース】

グラニュー糖
水
ぬるま湯

50g
20cc
30cc

※事前準備

- ・クリームチーズは常温に戻しておく。
- ・クッキングシートを濡らしてギュツと絞り型に添わせるように敷き詰めておく。
- ・オーブンは220℃に予熱しておく。

【カラメルソース】

①耐熱ボウルに砂糖、水を入れ電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
焦げ色がついてきたら取り出し、ぬるま湯を加え混ぜ合わせる。
(跳ねに注意)



【バスクチーズケーキとは・・・】

スペインのバスク地方で食されている、外側を黒く焦がした濃厚で風味のあるチーズケーキです。スペインのサン・セバ스티アンにある料理店ラ・ビーニャのレシピをもとに、バスク地方では「Tarta de Queso」というスペイン語でチーズケーキを意味する名前が売られているそうです。日本では2018年頃からバスクチーズケーキという名称で知られるようになりました。

バスク風 チーズケーキ

栄養価<1/6カット>

エネルギー 309cal
たんぱく質 6.6g



担当者
より
ひとこと

焦がしカラメルと、レモンの皮のほろ苦さがプラスされることで、濃厚で口溶けがよいチーズケーキの甘みとコクが引き立ちます。混ぜて焼くだけなので、簡単に作ることができます。是非、ご家庭でもお試しください。

