

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ42

～手軽に手に入る食材で テーブルにいつも手作り～

バナナブレッド



材 料

21.5cm × 11.5cmのローフ型 1個分

バナナ(よく熟れたもの)・・・3本
 薄力粉・・・・・・・・・・230g
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 重曹・・・・・・・・・・小さじ1/4
 砂糖・・・・・・・・・・100～130g
 サラダオイル・・・・・・・・75ml
 卵(大)・・・・・・・・・・2個
 バニラエッセンス・・・・・・・・小さじ1/2



アンズジャム・・・・・・・・大さじ2強
 ブランデー・・・・・・・・大さじ1



塗り用マーガリン・・・・・・・・10g程度

作り方

1 下準備

バナナは冬季は1週間以上、夏季は3～4日間熟成させておく。



薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、塩を合わせてふるう。

Point! 全て一緒にふるってしまいます。



オーブンを180度に予熱する。

よく熟したバナナを大き目のボウルに入れ、マッシャーやフォークでつぶす。



2 タネを混ぜる

先程つぶしたバナナの中に、砂糖、卵、サラダオイル、バニラエッセンスを加えて混ぜ、ふるった粉を半分入れて混ぜ、残りの半分も加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。



Point!

泡立ったりしなくて良いので、とっても簡単に作れます。



3 型に入れる

ローフ型にマーガリン(バターやオイルでも良い)を塗り、2を流し入れる。

Point!

フッソ加工の型でも、マーガリンを塗っておけば、焼き色も味も良くなり、焼き上がって型から外すのがとても楽になります。



4 焼く

予め180度に予熱したオーブンで45分間焼く。

まず、25分間焼く。25分たったらオーブンを開け、ナイフで真ん中に切り込みを入れ、位置を逆にすると、見た目が良く焼きあがる。



その後、あと20分焼く。

竹串を刺してみても何もついてこなければ焼き上がり。

5 仕上げ

アンズジャムにブランデー(または水)を混ぜて溶かしておく。(加熱するとよく溶ける)



Point!

水よりもブランデーの方が保存性が高い。

焼き上がったバナナブレッドの表面全体に、溶かしたジャムを刷毛で塗る。

Point!

この作業はなくても良いが、塗っておくと表面のツヤも、風味もしっとり感も違い、日持ちも違うのでお勧めです。



食べやすい大きさに切り分けて、そのままいただきます!

バナナレモンサンド



材料 (4人分)

サンドウィッチ用食パン (厚さ1cm以下)・・・8枚
バナナ・・・2本
レモン汁・・・大さじ2~3 (レモン大1/2個分ぐらい)
ピーナッツバター (クランチタイプ)・・・80g



作り方

- 1 大き目の皿にレモン汁の半分を流しておく。
Point !
先にお皿にレモン汁を流しておく、後でバナナをひっくり返さなくて良い。
- 2 バナナを5mm厚さの斜め切りにして、レモン汁を流した皿に並べていく。
- 3 バナナの上からも残りのレモン汁を振り掛ける。
Point !
レモン汁を振り掛けることで、バナナに適度な酸味を加えることと、バナナの変色を防ぐことができる。
- 4 サンドウィッチ用のパンの片方にピーナッツバターを20gずつ (大さじ2ぐらい) 塗る。
Point !
パンは耳がついたままでOKです。
- 5 4のパンの上に、3のバナナを並べていき、もう片方のパンで挟む。
Point !
もう片方のパンにはピーナッツバターは塗りません。
- 6 挟んだら、軽い板状のものを乗せておくと、挟んだものが落ち着く。
- 7 パンが落ち着いたら、縦3等分、または4等分に切って、皿に盛り付けたり、中身が見えるようにラッピングする。



ハーブティー

ティーポットもティーカップもしっかり温めておく。

ティーポットにティースプーンでカップの数+1杯の紅茶葉と、小さじ1のハーブを入れる。

よく沸騰したお湯をポットに注ぐ。茶葉が踊るように高い位置から注ぐ。

3~4分蒸らしてからカップに注ぐ。



ウイズガス

上野ガス(株)