

# Happyガスで Cooking!!

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

## かぼちゃと木の実のケーキ

かぼちゃのパウンドケーキを作ります！  
ナッツの食感が楽しめる、ハロウィンにもぴったりなケーキです♪



### かぼちゃと木の実のケーキ 材料 パウンド型1個分

#### <ケーキ>

かぼちゃ …… 200~300g 強力粉 …… 25g  
砂糖 …… 60g ベーキングパウダー …… 小さじ1  
たまご …… 1個 サラダ油 …… 45g  
ヨーグルト …… 150g くるみ …… 30g  
薄力粉 …… 100g

#### <キャラメリーゼ>

かぼちゃ …… 100g  
バター …… 大さじ1/2  
くるみ …… 10g  
砂糖 …… 大さじ2  
水 …… 大さじ1/2



#### 作り方

- くるみは半分に砕いておく。  
かぼちゃは実が柔らかくなるまで蒸す。(キャラメリーゼ用のかぼちゃも一緒に蒸す)  
ケーキ用のかぼちゃの実をスプーンなどで取り、ボウルに入れてつぶす。皮は細かく刻んでおく。  
ヨーグルトはペーパータオルを敷いたザルの上で15分水を切る。  
つぶしたかぼちゃと水切りしたヨーグルトを混ぜる。
- ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて、卵がもったりするまで混ぜる。  
サラダ油を2、3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- 2に1のかぼちゃとヨーグルトを混ぜたものを加え、よく混ぜる。
- 3に薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーを振り入れ、粉がなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜる。



- 1の刻んだかぼちゃの皮とくるみを加えて混ぜたら、オープンシートを敷いたパウンド型に流し入れる。  
型を上からトントンと数回落とし、中の空気を抜く。
- 180℃のオーブンで35分焼く。



#### 7、【ケーキを焼いている間にキャラメリーゼを作る】

- 1で蒸したキャラメリーゼ用のかぼちゃを小さく切る。  
フライパンにバターを溶かし、かぼちゃとくるみを入れ、絡める。  
かぼちゃとくるみをフライパンの端に寄せ、空いたところに砂糖と水を入れて砂糖を溶かす。  
全体を混ぜ、茶色く色づくまで加熱する。



- ケーキが焼きあがったら、オーブンから取り出し冷ます。

竹串を刺して何もついてこなければ、中まで火が通っています。

- 切り分けて7を添えたら出来上がり♪



1月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「洋風炊き込みご飯とあったかうま煮スープ」をお送りします。

放送日：1月21日(日) 19:30 ~ 1月27日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>