

# カテェネ 農食ツーリズム 大豆がたっぷり食べられるレシピ



## 大豆入りマフィン

大豆、きなこ、黒砂糖と和の食材で作ったマフィン。  
焼けたきなこの香ばしさと  
生地に混ぜ込んだ大豆の食感がアクセントに。



### ●美味しく作るポイント●



#### POINT 1

分離しないよう、卵は  
少しずつ加えます。



#### POINT 2

紙コップの先端を1センチ  
ほど切るだけで、マフィン  
のカップになります。



#### POINT 3

香ばしさが出るきなこを  
上からたっぷりとふりか  
けます。



中身は大豆がぎゅー  
ぐるミのような食感!

### 〈材料（紙コップ8個分）〉

- ホットケーキミックス 120g
- バター 120g
- 黒砂糖 40g
- 砂糖 20g
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ1
- ゆで大豆 100g
- きなこ 適量

### 〈作り方〉

- ①室温に戻したバターと黒砂糖、砂糖をボウルに入れてよくすり混ぜる
- ②溶いた卵を少しずつ加え (point1)、その都度混ぜる
- ③ホットケーキミックス、「ゆで大豆」、牛乳を加えたら、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④型の7分目まで生地を入れ、たっぷりときなこをふる (point3)
- ⑤180℃のオーブンで20分焼く

## ゆで大豆の 作り方

### 乾物大豆から作るともっと美味しい!

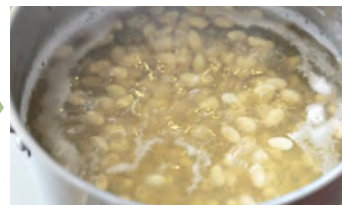
レシピで使った「ゆで大豆」は市販の「大豆の水煮」でも美味しく作ることができますが、  
時間があるときは乾物大豆から作ると、よりいっそう風味豊かな大豆を楽しむことができます。



「まめや産直 田舎のおすそわけ」の  
乾物大豆。軽く水洗いした後、一晩水  
に浸けておきます。



翌朝の大豆。一晩水に浸けておくだけで  
こんなにふくらみます!



戻した大豆を大きめの鍋で約40分コト  
コトと煮たら「ゆで大豆」の完成!