

《道具の準備》

- 直径2.1cm程度のステンレスボウル×1個 直径10～12cmの耐熱ボウル（チーズフロスティング）
- 直径15cmの丸型（共底・底取れどちらでも） 直径10cmほどの小さな鍋 ケーキクーラー
- 泡だて器 ゴムベラ チーズグレーター（おろし金は適していません） 粉ふるい
- ルーラー2cm厚さ（あれば／1cmを2つ重ねる） 刃渡りの長い波刃包丁（パン切りナイフなど）
- 包丁（人参を切る） スプーン（チーズフロスティングを広げる／パレットナイフ・ゴムベラでもよい）

《ご自身で準備いただく材料》

オンラインのため、生ものはご準備ください。

- 卵2個 チャービル、ローズマリー、人参の葉などのハーブ（飾り用）

《代用について》

- ・くるみオイル→植物油（太白ごま油・米油など）
- ・米粉→薄力粉
- ・プレミアムきび砂糖→きび砂糖、茶色い砂糖
- ・スパイス→ジンジャーパウダー、ナツメグ、カルダモン、コリアンダー／省いてもOK
- ・重曹とベーキングパウダーはどちらか1種で代用できません。両方ご用意ください。
- ・サワークリーム→バター、ギリシャヨーグルト／省いてもOK
- ・みかん果汁→オレンジジュース

《オンラインレッスンを受講される方へ準備のご案内》

使用する道具類、お買い物が必要な材料がそろっているか確認し、テーブルに出しておきます。

事前に作っておくもの

- ・人参のみかん煮

事前に準備しておくこと

- ・型に敷き紙を敷く。
- ・ハーブの準備（チャービル、人参の葉、ローズマリーなど何でも）
- ・人参200gほどを皮ごとチーズグレーターでおろす。
水分を絞った人参、みかん煮で余った人参のせん切りを合わせて150gになるよう計量し、
人参のみかん煮のシロップを40g加えて混ぜておく。
- ・レーズンは、細かめに刻む。
- ・くるみを細かめに刻む。全部刻まないようご注意ください。飾り用は別にとり分けておく。



有機人参とみかんのキャロットケーキ

みかん香りをプラスしたフルーティーなキャロットケーキです。
くるみオイルの香りと、ほんのり香るスパイスで奥行きをだします。



材料

直径15cm丸型 1台分

【キャロットケーキ】

全卵…………… (2個分) 110g
きび砂糖 (プレミアムきび砂糖) ……80g
植物油 (太白ごま油) …………… 70g
くるみオイル…………… 30g
薄力粉…………… 120g
製菓用米粉…………… 30g
おろした人参 (水気を絞る) ……150g
人参のみかん煮シロップ……………40g
ベーキングパウダー…………… 2g
重曹…………… 1.5g
くるみ…………… 40g
レーズン……………40g
シナモン…………… 1.5g
オールスパイス…………… 0.5g

【人参のみかん煮】

みかん果汁……………150g
グラニュー糖……………20g
飾り用に切った人参…………… 約50g
※シロップは生地に使用する。

【チーズフロスティング】

クリームチーズ……………100g
サワークリーム…………… 20g
グラニュー糖…………… 20g
人参のみかん煮シロップ…………… 5g

【デコレーション】

ドライみかん……………3枚
セルフィーユなどのハーブ…………… 適量



工程

煮る4～5分

160℃ 45分

下準備

人参のみかん煮

生地作り

焼成

チーズ
クリーム

仕上げ

《下準備》

- ・丸型の底と側面に敷き紙をしく。型より3cmほど高くすると取り出しやすい。
- ・くるみを細かめに刻む。生で食べられるタイプのためローストは不要。
一般的な生くるみを使用するときは、160℃のオーブンで10分ほどローストしてから刻みます。
トッピングに、少量とりわけておきます。
- ・レーズンは、細かめに刻む。
- ・薄力粉、米粉、ベーキングパウダー、重曹、シナモン、オールスパイスをよく混ぜておく。→**粉類A**
- ・太白ごま油、くるみ油を合わせる。→**オイルB**
- ・人参は皮ごとチーズグラターでおろす。（目安200g）水分をギュッと絞る。
スケールの上にボウルを置き、水気を絞った人参、みかん煮で余った人参のせん切りがあれば一緒に入れて、合わせて150gになるよう計量する。
人参のみかん煮のシロップを40g加える。→**人参C**
- ・卵を人肌にする（湯せんかけるか、殻付きの卵をぬるま湯につけて温めておいてもよい。）
- ・オーブンは、焼成する15分ほど前にスイッチを入れて160℃に予熱しておく。



作り方

《人参のみかん煮》

- ①人参は7～8mm厚さにスライスして、三角にカットする。
人参の形にカットしても横にそえても可愛い。
鍋に水を沸騰させて人参を入れて、固めに下ゆでする。（目安1～2分）
- ②小さな鍋にみかんジュース、グラニュー糖を入れて溶かし、人参を入れて2分ほど煮る。
容器に移してシロップにつけたまま冷ます。この状態で3日ほど保存可能。
シロップはケーキに使用する。

《メモ》

人参の端切れは、細かい千切りにしてケーキに加えるとムダがありません。
有機人参のため今回は皮も丸ごと使います。気になるときは皮をむいて下さい。

《キャロットケーキ》

- ①ボウルに、卵を入れてコシをきり、きび糖を加えて泡だて器で混ぜる。
- ②オイルBを3回に分けて加えて、そのつどよく混ぜて乳化させる。
- ③人参Cを加えてゴムベラで混ぜ、粉類Aを粉ふるいでふるい入れて切るようにさっくり混ぜる。
粉が残っているときに、くるみ、レーズンを加えて混ぜ合わせる。
型に流しいれて台にトンと落として余分な気泡を抜く。
- ④160℃のオーブンで40～45分焼く。中心に竹串をさして生地がついてこなければよい。
台にトンと落として蒸気を抜く。焼きたては、やわらかく割れやすいので、型に入れたまま3～5分置く。
生地が落ち着いたら、型から出してケーキクーラーの上で冷ます。

《チーズフロスティング》

クリームチーズを耐熱ボウルに入れ、電子レンジに15～20秒ほどかけてクリーム状にする。
グラニュー糖、サワークリーム、人参のみかん煮のシロップを加えて混ぜる。
(クリームチーズはメーカーによって差があるため、かたさはシロップの量で調整ください。)

《仕上げる》

- ①キャロットケーキを2枚にスライスする。(ルーラーがあれば使用1cmを2枚重ねで2cmにする)
- ②チーズフロスティングを塗ってサンドする。上にこんもりとのせ、スプーンなどで広げて整える。
水気をきった人参のみかん煮、ドライみかん、くるみ、セルフィーユで飾る。

Point

- ・人参はチーズグレーター(おろし金は水分が出るので適しません)でおろし、水分をしっかりと絞る。水分を絞れてないと水っぽく生焼けの原因になります。
- ・卵を温めることで、とコシが切れ乳化しやすくなる。
乳化が弱いと焼成中、油がでてきて油っぽい味になります。
- ・スパイスは2種類以上混ぜて奥行をだすのがポイント。
オールスパイスはミックススパイスではなくて、単品スパイスの名前です。
シナモン、クローブ、ナツメグをミックスしたような深みのある香りがします。
- ・米粉を一部加えることで、引きのある食感としっとり感が増します。

保存

キャロットケーキのみ:常温で3日（気温20℃以上は冷蔵庫）

ラップで包み乾燥しないよう袋や容器に入れて保存。

水分量が多いため、気温が高い季節は、傷みやすくなるケーキです。

保存環境、水分量で差が出るため、責任のもてる期間で賞味期限を設定ください。

チーズフロスティングをのせた場合:当日～2日（冷蔵保存）

チーズフロスティング（冷蔵保存）は、提供するタイミングに合わせて塗って仕上げます。

冷凍保存：キャロットケーキのみ 目安 1ヶ月 ラップで包み袋や容器に入れて保存。

参考

くるみオイル（お好みのものでOK）

ルブラン / クルミオイル500ml

<https://store.tfoods.com/shop/g/g11066/>

フランスでグルノーブルくるみを生産する農家で作られた、100%クルミだけから圧搾法で抽出したオイル。

フランスのくるみ食材 BAOBAB TRADE <https://baobab-trade.com/>

ピュアウォールナツオイル / 250ml 富澤商店 クセが少なくがやわらい香り

<https://tomiz.com/item/01891900>

日新製糖 プレミアムきび砂糖 400g / cotta

香りがよくコクのあるきび砂糖です。

https://www.cotta.jp/products/detail.php?product_id=024755

生で食べられる くるみ / 500g（富澤商店）

<https://tomiz.com/item/02177201>

北乳 リュクス クリームチーズ 1kg / cotta

クリーミーで酸味がおだやか。柔らかくて作業性が良いクリームチーズです。

https://www.cotta.jp/products/detail.php?product_id=022122

徳島特産品 ALLYさんの徳島産有機人参

食べるものは心と体の健康をつくる。

日本の子供たちが心と体も健康になる人参を作りたい。

自分自身が2人の子育てをもつシングルマザーだから、次世代を笑顔いっぱいにあふれる平和な日本にしたい。そんな想いで大切な子供のように人参を育てている。

栽培期間中は無能核無化学肥料。

徳島特産品 みかんチップス 徳島小松島 雲井みかん園

味は美味しいのに、大きさや形が不揃いだったり、品質には問題ないけれど店頭

に並ない規格外の自家園みかんを使っています。一生懸命育ててきたのに見た目が

悪いだけで食べてもらえないのは悲しい、もったいないと考え、小松島市の商品開発講座で誕生したのがこのみかんチップスです。ふるさと納税などに出品されています。