

横浜教育サポートフォーラム・おひさまの会

## 第58回「炊飯器で！フライパンで！ケーキを作ろう」報告

令和元年 7月13日 午後1:30～4:00

男女共同参画センター 横浜みなみフォーラム南太田

講師 坂間 千恵子様

今年も恒例の調理実習を計画いたしました。講師の坂間千恵子様には、毎年手芸や調理でご指導いただいております。

会員の皆様からも「簡単に作れるケーキなどを教わりたい」というリクエストが届いておりました。

そこで今年は「超簡単！」なケーキ作りを行いました。



本当に簡単そのもの、かつての面倒なオーブンの温度調整や焼き上がり時間の設定だの何にも必要ありません。

私の報告より坂間先生から戴いたレシピをそのまま掲載いたします。是非お試しください。病み付きになります。

ちなみに報告者も家で作ってみました。中に入れるものをその都度いろいろアレンジしてみました。家族や友人に好評でした。

### 参加者の感想

- 楽しくおいしくいただきました。ケーキ作りはしばらくしておりませんが、さっそく帰りましたら作ってみたいと思います。ありがとうございました。
- 手軽に取り組めるお菓子で直ぐ役立ちそうです。さっそく我が家で作ってみたいです。分かり易く材料を整えてくださったので楽しく実習できました。ありがとうございました。
- 楽しく出来ました。皆様と一緒に作ることが出来ました。講師の方が丁寧に教えてくださり何とか作ることが出来ました。久しぶりにケーキを作ることが出来ました。
- 楽しくおいしく参加させていただきました。お手軽は何よりです。簡単惣菜などもよいですね。是非教えてください。
- いいことをいっぱい教えていただいてよかったです。
- 簡単なのであっという間に作り終えました。仕事がないくらいでした。



参加者の皆さんで出来上がったお菓子と紅茶をいただきながら反省会と情報交換をしました。

その中で「オレオレ詐欺」に引っかかりそうになった参加者の方のお話を伺いました。詳細にメモしてきてくださいました。

参考までにお知らせいたします。

親戚の息子かと思い、疑うこともなく携帯の電話番号を教えてしまった。  
2 翌朝、携帯に電話が入った。甥の名前を言ったが違う名前を名乗ったので怪しいと思い、電話を切った。

3 直ぐに 110 番に通報した。内容を確認し、地域に知らせて欲しいと言われたので町内会長に一報した。



○美味しいものをいただくと口も心もほっとして話が弾みました。こんな時間もたまにはいいものということを実感しながらお開きになりました。



## ケーキレシピ

※は講師の一言！

- 1 コーヒーバーム 材料・・・電気釜 5号炊き 1台分  
☆ホットケーキミックス…200g 入り 1袋  
★卵…1個 ★牛乳…120cc ★サラダ油…大さじ 3 ★砂糖…大さじ 2  
バター…少量 ※**適当でも大丈夫！**  
インスタントコーヒー…大さじ 2(お湯で溶く)

作り方

- ① ボールに☆と★を入れて泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ② 生地 of 半量にインスタントコーヒーを少量のお湯で溶いて加える。
- ③ 炊飯器の内釜にバターを薄く塗り、残りの生地と②のコーヒーの生地を少しずつ交互に流し入れる。

※**3分の1ずつマールになるように交互に！**

- ④ ふたを閉じ炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤ スイッチが切れたら、竹串をさしてみて生地がつかなくなったら出来上がり。

※**直ぐに出すこと。保温にしておくとしぼんでしまう！**

竹串に生地がついてきたら、再びスイッチを入れ加熱する。様子を見ながら加熱する。

- 2 チャイケーキ 材料・・・直径 7cm のプリン型 5個分  
ホットケーキミックス…150g 紅茶のティーバッグ…2個  
水(お湯)…大さじ 1 ※**ないときは水でもよい！**  
牛乳…100cc シナモンパウダー…少々 卵…1個  
砂糖…大さじ 2 サラダ油…大さじ 1

作り方

- ① 紅茶は、1つは大さじ 1杯のお湯でよく煮出す。さらに温めた牛乳を加えてよく煮出す。
- ② ティーバッグを取り出してシナモンパウダーを加える。
- ③ もう一つの紅茶は、茶葉を取り出してホットケーキミックスと混ぜておく。
- ④ ①と②と卵、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。滑らかになったらプリン型に紙製カップを入れて生地を 8分目まで入れる。
- ⑤ フライパンに深さ 3cm くらいの水を入れて湯を沸かし、布巾を敷いて④を置き、ふたをして中火で 15分間蒸す。

※**布巾を敷かないと水が直ぐなくなる！途中で絶対に開けないこと！**

- ⑥ 竹串をさして生地がつかなくなったら出来上がり。

「いただきます。」

記録 伊藤