



我が子のアレルギー体質をきっかけに、誰もが安心して食べられるお菓子のニーズを実感したという永久保さんは、様々なリクエストに応えられる町のお菓子屋さんを目指し、夢のある美味しいお菓子作りに取り組んでいます。

両親が栽培する米を製粉し、その米粉を使用してお菓子を作ったり、地元で栽培されている野菜や果実、地場産品などを取り入れ、いわき色豊かな商品の開発にも積極的です。

野菜をお菓子の材料に用いる場合は、向き不向きがあります。ごまやじゅうねんなどの種子類は、香りも良く、食感のアクセントを出すのにも有効ですが、きゅうりやゴーヤなど、香りや味にクセのある野菜は難しいといえます。また、お菓子作りによく用いられる、さつまいもやかぼちゃなどは、ほくほくの食感を持つ品種よりも、ペースト状にしやすいねっとりとした品種のほうが適しているそうです。

品種改良されていない伝統野菜の中には、そうした点で使いやすいものも多く、活躍の場は未知数といえます。

永久保さんのお店のショーケースにはカラフルで気分が楽しくなるスイーツが並ぶ







かぼちゃのプリン

作り方 <90 ccのプリン型約8個分>

※かぼちゃ（おおむね 1/4 個）は、種とワタを取り除き、皮ごと茹でてやわらかくなったら皮を取り除き、2回裏ごししてピューレを作ります。

【材料A】 まず、プリン液を作ります。

- ①ボールにグラニュー糖（半量）とかぼちゃのピューレ、卵黄を入れて混ぜあわせる。
- ②牛乳、生クリーム、残りのグラニュー糖の順に、少量ずつ入れて混ぜあわせる。
- ③②をひとまわり大きなボールで湯せんにかけて、40℃まで温め、こし器でこす。
- ④③をプリン型に注ぎ、140℃に温めたオーブンで約20分湯せん焼きする。（鉄板に水をはり、プリン型をその上に並べて焼く）

【材料B】 次にカラメルソースを作ります。

- ⑤グラニュー糖に水を入れ、飴色になるまで煮詰めます。
- ⑥お湯を加えてかき混ぜたら火を止める。

※カラメルソースはプリン型の底に流し入れても、焼いたプリンの上からかけてもよい。お好みで生クリームなどを添えて下さい。

【材料A】

かぼちゃのピューレ	150g
卵黄	130g
牛乳	150g
生クリーム	250g
グラニュー糖	75g

【材料B】

グラニュー糖	80g
水	30g
お湯	50g



かぼちゃのシフォンケーキ

作り方 <15 cm型1個分>

※かぼちゃ（おおむね 1/6 個）は、種とワタを取り除き、皮ごと茹でてやわらかくなったら皮を取り除き、2回裏ごししてピューレを作ります。皮は厚めにそぎ落とし1cm角切りにして、かぼちゃの角切りを作ります。

【材料A】 まず、シフォン生地に使うメレンゲを泡立てます。

- ①卵白を泡立て、グラニュー糖、コーンスターチの順に少量ずつ加えながらフワフワのメレンゲを作る。

【材料B】 シフォン生地を完成させ、オーブンで焼きます。

- ②卵黄、牛乳、サラダオイル、グラニュー糖、かぼちゃのピューレを混ぜ合わせ、薄力粉、米粉をふるいにかけてながら加えてさらに混ぜる。
- ③生地がなめらかになったら、かぼちゃの角切りを加え、へらなどでざっくりと混ぜる。
- ④③に①のメレンゲを加え、泡をつぶさないように混ぜ合わせ、完成した生地を型に流し込む。
- ⑤180℃に熱したオーブンで40～50分焼く。

最後に**【材料C】**を混ぜ合わせ、皿に盛りつけます。

- ⑥生クリームとグラニュー糖を混ぜ合わせ、ホイップ状になったらかぼちゃのピューレを加えてさらに混ぜる。8等分に切り分けたシフォンケーキに添える。

【材料A】

卵白	110g
グラニュー糖	55g
コーンスターチ	5g

【材料B】

卵黄	40g
牛乳	24g
サラダオイル	35g
グラニュー糖	15g
かぼちゃのピューレ	25g
薄力粉	40g
米粉	15g
かぼちゃの角切り	100g

【材料C】

生クリーム	130g
グラニュー糖	13g
かぼちゃのピューレ	50g



じゅうねんのパウンドケーキ

【材料】

無塩バター	80g
グラニュー糖	80g
全卵	80g
卵黄	10g
薄力粉	65g
米粉	35g
ベーキングパウダー	1g
じゅうねん	10g

作り方 <15 cm型 1個分>

※じゅうねんは、あらかじめ炒っておきます。片手鍋などに入れ、鍋を振りながら加熱し、パチパチと音がしたら火を止めます。



- ①バターとグラニュー糖をなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。
- ②全卵、卵黄を加える。
- ③②に薄力粉、米粉、ベーキングパウダーをふるいながら加え混ぜ合わせる。
- ④最後にじゅうねんを分量の3分の2を加え、完成した生地を型に流し込む。
- ⑤残りのじゅうねんを生地の上からパラパラとふりかけて、180℃に熱したオーブンで40～50分焼く。



ごまのチュイール

【材料】

卵白	40 g
粉砂糖	40 g
バター	40 g
薄力粉	40 g
ごま	5 g

作り方

お菓子作りで残ってしまった卵白で簡単にできるスイーツです。
 ※ごまは、あらかじめ炒っておきます。片手鍋など入れ、鍋を
 振りながら加熱し、パチパチと音がしたら火を止めます。

- ①卵白に粉砂糖を加えて混ぜる。
- ②①に溶かしたバターを加える。
- ③②に薄力粉をふるいにかけて加えて混ぜ、最後にごまを加える。
- ④鉄板にオーブンシートを敷き、生地をスプーンですくって、薄く丸くして並べる。



- ⑤180℃に熱したオーブンで9～10分焼く。



小白井きゅうりとキウイのヨーグルトゼリー

【材料A】

きゅうりのピューレ	150g
キウイのピューレ	150g
100%グレープフルーツジュース	150g
水	100g
はちみつ	10g
グラニュー糖	50g
パールアガー (粉ゼラチンでも代用可)	3g

【材料B】

飲むヨーグルト	250g
牛乳	125g
パールアガー (粉ゼラチンでも代用可)	9g
グラニュー糖	33g
キウイフルーツ	4個

作り方 <140ccカップ10個分>

※きゅうり、キウイはそれぞれジューサーなどでピューレ状にしておく。粉ゼラチンを使う場合は、それぞれの使用方法に従ってください。

【材料A】まず、きゅうりとキウイのゼリーを作ります。

- ①ボールに、きゅうりのピューレ、キウイのピューレ、グレープフルーツジュース、水、はちみつを入れて混ぜる。
- ②①を湯せんにかけて、グラニュー糖とパールアガーを合わせたものを加え、混ぜながら80℃まで温める。
- ③②を型の半分まで流し込み、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

【材料B】次に、ヨーグルトゼリーを作ります。

- ④ボールに、飲むヨーグルト、牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤④を湯せんにかけて、グラニュー糖とパールアガーを合わせたものを加え、混ぜながら80℃まで温める。
- ⑥⑤を固まった③の上半分に流し込み、さらに冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑦⑥が冷え固まったら、キウイフルーツを刻んで上に飾る。



◆◆◆◆◆ 永久保さんが料理に使用したいいわき昔野菜 ◆◆◆◆◆



かぼちゃ

田人町で栽培されている在来のかぼちゃは、果皮が薄い橙色、果肉が濃いオレンジ色です。火を通した時の、適度に水分を含んだホクホクとした食感が特徴で、栽培者自慢のかぼちゃです。

かぼちゃは、和菓子、洋菓子ともに用いられやすい野菜です。お菓子作りには、本来、水分の多いねっとりとしたかぼちゃが合うそうです。これはペースト状にしやすいため、永久保さんは昔の品種のかぼちゃのほうが適していると言います。



黒じゅうねん

じゅうねん（えごま）には黒種と白種があります。黒じゅうねんのほうが含油量が多いといわれていますが、いわき市での栽培状況を見ると、圧倒的に白じゅうねんが多く作られています。

家庭での調理は、ごまとほぼ同様ですが、今回はフワフワとした洋菓子のアクセントに用いることで、プチプチとした食感と香ばしい香りの両方が楽しめます。



黒ごま

市販されているごまや、ごまを用いた加工品の多くは、輸入ごまを使用しています。

さらに、いわき市では、古くからごまを栽培してはいけなとの言い伝えが残る地域があるため、ごまを栽培している人は、これまでも本当に少なかったと推測されます。その中であって、国産、在来のごまは大変貴重です。

