

## 2022高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

高校名	広島県立安芸高等学校			
応募者氏名	清水 千広			
応募作品名	南国風★ゴーヤアップルパウンドケーキ			
使用した野菜	ゴーヤ			
学年	2 年			
セールスポイント（工夫した点など）				
<p>○ゴーヤの苦みを塩だけでなく、砂糖も加え取り除いた。  ○ゴーヤを煮詰めるときに水だけでなく、パイナップルのシロップも利用し、少しでもフードロスが少なくなるようを意識した。  ○ゴーヤの後味の苦みが口に残らない程度に仕上げるために、生姜とパイナップルで苦みを和らげた。</p>				
材料	分量 g（2人分）	材料	分量 g（2人分）	作り方
ゴーヤ A:塩 A:砂糖 B:砂糖 B:水 B:パイナップル 缶詰のシロップ B:しょうがすり おろし	1/2本 小さじ1 大さじ1 大さじ3 大さじ2 100ml 10g	C:薄力粉 C:ベーキング グパウダー D:砂糖 D:卵 D:サラダ油 パイナップル (缶詰)	100g 小さじ1 100g 1個 大さじ5 20g	1.ゴーヤを洗い、縦半分に切ってスプーンで種とワタを取り除く。 2.ゴーヤをさいの目切りにして、塩と砂糖【A】をまぶして10分置く。 3.薄力粉とベーキングパウダー【C】を合わせてふるっておく。 4.砂糖・卵・サラダ油【D】を合わせて混ぜ、3のふるった薄力粉とベーキングパウダーも合わせて混ぜる。 5.オーブンを180度に予熱しておく。 6.鍋に2のゴーヤ、砂糖・水・すりおろした生姜・シロップ【B】を入れ、煮詰める。 7.4に6を混ぜ込む。 8.パウンド型にクッキーシートを敷き、7の生地を流しいれ、予熱したオーブンで30分程焼く。 9.オーブンから取り出し、冷ましてから切り分ける。