

これまでも、これからも
食のミライ、富山から



親子で作ろう！かんたんベジタブルスイーツ
かぼちゃのカラメルケーキ
トマトとリンゴのゼリー

料理実演《レシピ》

富山短期大学



とやまグルメ・
フードフェス2025
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

＜かぼちゃのカラメルケーキ＞

材料

	かぼちゃ 5mm厚のくし形の薄切り	10枚程度
	ホットケーキミックス	150～200g（メーカーによる ホットケーキミックス4枚分程度）
	牛乳、卵	ホットケーキミックスのレシピに書かれている分量
	バター	10g
	シナモン	少々
カラメルソース	グラニュー糖	大さじ3
	水	大さじ2
	熱湯	大さじ1

＜下準備＞

- ・かぼちゃは厚さ5mm程度の薄切りにし、皮の固い部分は薄くそぎ落としておく（そぎ落とした皮は細かく刻んで生地に入れる）
- ・かぼちゃを水にくぐらせ、ふわっとラップをかけて電子レンジで軽く火を通す

作り方

- ① ボールでホットケーキミックスと牛乳、卵を混ぜる。
- ② 小さめのフライパンにバターの半量を塗り、ホットケーキミックスを流して蓋をして弱火で焼く
※厚みがあるので焦がさないように気をつけながらごく弱火でじっくり火を通す
- ③ ホットケーキの片面が焼けるまでにカラメルソースを作る。小鍋にグラニュー糖と水を入れて混ぜて加熱する。カラメル色になったら火から下ろし、熱湯を加えて素早く混ぜる
※はねるのでやけどに注意
- ④ ホットケーキの表面にふつふつと泡が出てきたら、上にかぼちゃを放射状に丸く並べ、フライ返しで軽く押さえる
- ⑤ フライ返し2本を使ってお好み焼きをひっくり返す要領でかぼちゃの乗ったホットケーキをひっくり返す。
- ⑥ かぼちゃを乗せた面に軽く火が通ったらフライ返しでホットケーキの底を持ち上げ、残りのバターをフライパンに入れ、溶かしながら全体に塗る。
- ⑦ 続けてカラメルソースを流し入れ、フライパンをぐるりと回してカラメルソースが全体に行き渡るようにする。フライ返しを外してホットケーキを戻す。
- ⑧ 蓋をして弱火でホットケーキ全体に火を通す。竹串を刺して生地が付いてこなくなったら火を止める。
- ⑨ フライパンよりも少し大きい平皿をかぶせ、上下を反転させて皿にホットケーキを出す。
- ⑩ カラメルソースが残っていたら上からかけ、シナモンをふりかける。

＜トマトとリンゴのゼリー プチトマトのシロップ漬け乗せ＞

材料（ゼリーカップ4個分）

プチトマトのシロップ漬け ※シロップは多めに作ってもよい	プチトマト	4個
	水	100ml
	① 上白糖	20g
	① はちみつ	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
トマトとリンゴのゼリー	トマトジュース（無塩）	100ml
	リンゴジュース（100%果汁）	100ml
	上白糖	大さじ1.5
	レモン汁	小さじ1
	粉ゼラチン	5g（水 大さじ3でふやかす）
	※リンゴジュースはにがりタイプの方がお勧め	

＜下準備＞

- ・プチトマトはきれいに洗ってへたを取り、お尻に浅く小さく十字の切り込みを入れる
- ・粉ゼラチンは大さじ3杯の水でふやかしておく
- ・②リンゴジュースに上白糖とレモン汁を加えて混ぜておく（冷蔵庫に入れない）

作り方

- ①プチトマトを湯むきする。お湯をわかしてプチトマトを入れ、切り込みがめくれてきたら冷水に取り皮をむく。
- ② 耐熱容器に①の材料を入れ、上白糖とはちみつを溶かしてから、電子レンジ600Wで30秒ほど加熱する。
- ③ シロップに湯むきしたプチトマトを入れ、シロップごと密閉できる袋に移し、空気を抜きながら口を閉じる。（容器の場合は先にプチトマトを入れておきシロップを加える）
- ④ 粗熱を取り、冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ 小鍋にトマトジュースを入れ加熱する。
- ⑥ 沸騰する直前で火を止め、ふやかしておいたゼラチンを混ぜて溶かす。
- ⑦ ゼラチンが完全に溶けたらかき混ぜながら⑧を少しずつ加える。
- ⑧ ゼリーカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨ ゼリーが固まったら④からプチトマトだけを取り出し、上に乗せる。
- ⑩ 残ったシロップにレモン汁を加え、ゼリーとプチトマトにかける。