



## 浜松ブルーベリーのお手軽マフィン



三方原台地産の新たな農芸品として注目の「浜松ブルーベリー」は果実がやや大きめで酸味の少ないところが特徴です。シンプルで優しい味わいの一品を浜松市にあるレストラン カツヌマの貝沼楯男さんに聞きました。

**材料【4人分】** ブルーベリー 70g、全卵(Lサイズ) 1個、牛乳 120cc、サラダ油 60cc・型に塗る分少々、薄力粉 140g、ベーキングパウダー 小さじ2、塩 ひとつまみ、砂糖 30g、オートミール 40g [ソース/ブルーベリー 100g、砂糖 30g、レモン汁 少々]

**作り方** 所要時間:25分

①ボウルなどに全卵、牛乳、サラダ油を入れて混ぜる。②振るっておいた薄力粉とベーキングパウダー、塩、砂糖、オートミールの順に①に加え、粉気がなくなるまで混ぜる。③皮付きのブルーベリーを②に入れ軽く混ぜたら、サラダ油を薄く塗った型(プリンカップなど)に8等分し、200度に温めておいたオーブンで20分ほど焼く。④ソースの材料を30秒ほどミキサーにかける。⑤焼き上がった③を型から取り出して皿にのせ、④をかけて出来上がり。

**ポイント** 1.冷凍のブルーベリーを使う場合は、解凍時に水気を切っておくと上手に仕上がります。2.甘さ控え目になっているので、甘さを増したい時は砂糖を増やすことで好みの味わいが楽しめます。

**栄養価** 【1人分】エネルギー:402kcal タンパク質:7.1g 脂質:15.8g 塩分:0.6g

### 仕事人紹介



18歳から銀座のレストランで修業を開始。都内のホテルやレストランなどで腕を磨いた後、浜松に帰郷し31歳で独立、トンカツや煮込み料理などの洋食店を開店。カレーから本格コース料理まで楽しめるレストランの移転開店を経て、2001年より現地にて腕を振るう。

**レストラン カツヌマ**

貝沼楯男さん 浜松市北区初生町147-1 ☎053(414)5220