



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消 レシピ

にわとり あい らん ど 鶏愛卵土と桃のスフレ



伊豆の澄んだ空気と清らかな湧水で育った鶏に、静岡県産米を利用した農場配合飼料を与えることで、甘味やコクを実感できる鶏愛卵土。この食材を三島市「ロイヤル洋菓子店」の鈴木孝男さんに料理していただきました。

栄養価
【1個分】 エネルギー:83kcal たんぱく質:2.0g
脂質:2.8g 食塩相当量:0.1g
※粉砂糖は含まない

(栄養価計算: 県賀茂健康福祉センター健康増進課)

■材料【90ccの容器7個分】

鶏愛卵土2個、桃1個、グラニュー糖60g、コーンスターチ10g(ふるっておく)、無塩バター少々

■作り方 所要時間:約40分

①耐熱容器の内側にバターを薄く塗る ②皮を剥いた桃を約2cm角にカットしたら①の底に散りばめる ③卵を卵黄と卵白に分け、それぞれ大きめのボウルに入れる ④卵黄にグラニュー糖20gを入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜた後、コーンスターチを入れてよく混ぜる ⑤卵白を軽く混ぜたらグラニュー糖をひとつまみ入れ、泡立て器でよく混ぜる。十分に泡立ったら、残りのグラニュー糖を3回に分けて入れながらメレンゲを作る ⑥④に⑤を1/3入れゴムベラでよく混ぜてから、残りの⑤を2回に分けて入れながら軽く混ぜ合わせる ⑦②に⑥を入れ180℃に熱したオーブンで10分～15分焼いたら出来上がり!

◆焼きたて(写真右)でも冷やして粉砂糖を掛けて(写真左)もGOOD!

5の
ポイント

メレンゲはツノが立つまでしっかり泡立てる

6の
ポイント

時間が経つとメレンゲの空気が抜けるので、手早くざっくりと混ぜる

仕事人紹介



すずき たか お
鈴木 孝男さん

三島市出身。高校卒業後に羊羹の老舗「平田屋」に営業職で入社。多忙な職人を手伝っているうちに菓子作りを覚えると、昭和49年には独立を果たし「ロイヤル洋菓子店」を開業する。同店は現在、「ふじのくに魅力ある個店」にも登録されている。

ロイヤル洋菓子店
三島市南二日町20-16

☎055(972)5171 ㊚055(972)5279