

ブラジルの定番スイーツ キャロットケーキ の作り方



砂糖が貴重だった時代に人参の甘味を利用してケーキを焼いていました。

人参によってしっとりとした食感も楽しめます。

人参が苦手な子どもや大人も食べられるので、おやつや朝ごはん替わりにもおすすめです。

材料 (1グループ)

・人参	1本 (125g)	・砂糖	125g
・ベーキングパウダー	10g	・油	75ml
・小麦粉	125g	・ケーキ型	2つ
・卵	2個 (110g)	・チョコレートソース	お好みで

01

ミキサーに油を入れます。卵の黄身だけを入れます。ミキサーを回します。

02

人参を洗って、小さく切ります。それをミキサーに入れます。ミキサーを回します。

03

砂糖、小麦粉をミキサーに入れて回します。しっかり混ぜたらボウルに移します。ここのあたりで、オーブンを170度で予熱しておきます。

04

別のボウルに卵白を入れハンドミキサーでしっかり泡立てます。その半分を生地の入ったボールに入れて混ぜます。混ぜたら残りの半分とベーキングパウダーを入れて混ぜます。

05

ケーキ型に流し込みます。空気をしっかり抜きます。

06

オーブン170度で35分~40分焼きます。竹串で真ん中を刺して、生地がついてこないことを確認してください。粗熱が取れたらケーキ型から外します。お好みでチョコレートをかけます。

ブラジルの代表的な 家庭料理 パステウの作り方



こどもから大人まで人気のある食べ物です。薄く伸ばした生地で具材を包み、油で揚げます。中身の具材は、ひき肉やチーズなど惣菜風なものからバナナやコンデンスミルクなど甘いものを入れてスイーツ風にするなどさまざまなバリエーションがあります。形もさまざまに多様なのが魅力的です。

材料（4人分）

・パステウの生地	1袋	・玉ねぎ	1/4個
・ひき肉	150G	・トマト	1個
・チーズ	適量	・パプリカ（具とソースに使用）	半分
・オレガノ	お好みで	・オリーブオイル	10cc
・ブイヨン	1/2	・酢	10cc
・バナナ	1本	・塩	ひとつまみ
・コンデンスミルク	お好みの量	・揚げ油	鍋底から3cm
・シナモン	お好みの量		

01

ひき肉にパプリカの刻んだものを入れて炒めます。ブイヨンを入れます。お好みでオレガノを入れると香りがよくなります。

02

ソースを作ります。玉ねぎ、トマト、お好みでパプリカを細かく刻みます。オリーブオイル・酢・塩を入れて混ぜます。お好みでオレガノを入れると美味しいです。

03

パステウの生地で炒めたひき肉とチーズを包みます。中の空気をしっかり抜いてから、生地をフォークで押して、しっかりとくっつけます。

04

バナナを小さく切ります。生地にバナナをのせ、シナモン・コンデンスミルクをかけて包みます。

05

油で焼き色がつくまで揚げます。※高温の油で短時間で一気に揚げます。パステウの上の面に油をかけながら揚げてください。お皿に盛り付けて完成です。