

【高きびパン】

肉の代用に使われたり、生で粉碎されてから使われたりすることの多い高きびなので、炊いてから、おやつにもなるようなものに変身させたくて、これを考えました。思い付きで作った割に、思わず「美味しい！」と笑顔になった一品です。今ではおやつの定番メニュー入り。無発酵で甘味も入れていませんが、キャロブと穀物の甘味が、ふわっとほろっとする食感と相まって、ついつい止まらぬ美味しさです。ポイントは、終盤で混ぜ過ぎないこと、まとまる程度に粉っぽい生地です。

(材料)

炊いた高きび	200g
ライズドリンク (豆乳等他の液体でも可)	100g
キャロブ粉	30～50g (お好みで増減可)
くるみ	30～40g (粗く砕いておく)
米粉	180g～
塩	ひとつまみ程度

(作り方)

- ① 高きび1カップをよく洗ってザルにあげ、水を切る。
- ② 圧力鍋に①と水1.2倍(240ml)と塩小さじ1/4(分量外)を加え、強火にかける。圧力がしっかりかかったら弱火にして10分炊く。(普通の鍋で炊いてもよい。)
- ③ 鍋を火から下ろして10分蒸らしたら、天地返しをし、冷ます。(おかゆパンのお粥と同じ。) ※使用量は半量程度です。
- ④ 高きびを搗いて潰し(潰し具合はお好みで)、キャロブ粉・塩を入れて混ぜ、ライズドリンクを入れてのばしながら米粉も混ぜていく。途中でくるみも混ぜ込む。(高きび・ライズドリンク・キャロブ粉・塩をミキサーで混ぜてからボウルに移し、ここにくるみと米粉を入れていくやり方でも良い。) ※水分量を米粉で調節することになるが、後半はしっかりと混ぜ過ぎず、大きなダマがあるようなボロボロと粉っぽい感じの生地になるようざくざく混ぜていく。(米粉は最初から全量を入れず、少し残しておき、水分量の調節ができるようにしておく。増量になる場合もある。)
- ⑤ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑥ 好みの大きさに丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べ、200℃のオーブンで20分～25分程焼く。(生地を少しおいてから焼くと、よりやわらかくなります。)