

レシピ紹介



チャレンジ！もったいないクッキング



ボケりんごで！本格タルトタタン

里はすっかり秋！りんごがおいしくなる季節になりました。
食べきれなくてボケてしまったりりんごも一工夫で贅沢な絶品スイーツに
生まれ変わります！家族に喜ばれること間違いなし！
親子で作ってみませんか？

<材料> (18cm型1台分)

- りんご (中) 2~4個
- 砂糖 りんごの重さの8%
- 水 大さじ2
- バター りんごの重さの3%
- シナモン (あれば) 2.0ふり程
- ホットケーキミックス 200g
- A サラダ油 大さじ4
- 牛乳 大さじ2
- 塩 ひとつまみ



<下準備>

- ① オーブンを180度に予熱する。
- ② ケーキ型にクッキングシートを敷く。
※ケーキ型がない場合は、牛乳パックをケーキ型として使うことができます。
使う際は、型の内側だけでなく、型の下にもクッキングシートを敷くと、天板にパックのインクが付きません。

<作り方>

◎りんごのキャラメリゼをつくる

- ① りんごは8等分のくし型切りにし、芯をとる。
- ② 深底フライパンに砂糖と水を入れ、混ぜずに中火で加熱し、(焦げやすいので注意) カaramel色になったら火を消しバターを入れる。
- ③ バターが溶けたらりんごを入れ、弱火で加熱し、時々かき混ぜながら表面が軽く透き通るまで10分程炒める。
お好みでシナモンを振り入れる。
- ④ ケーキ型にすきまが出来ないように、向きを揃えたりんごを詰める。木べらでりんごの表面を軽く押しつけて平らにならす。フライパンに残った汁も残さず入れる。
- ⑤ 180度のオーブンで④を15分焼く。(りんごをよく焼くと水分がとび、美味しくなります！焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる。)

◎タルト生地をつくる

- ⑥ ボールにAを入れ、よく混ぜる。
- ⑦ ⑥にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
(ビニール袋を手袋にして混ぜると、手も汚れず、簡単です！)
- ⑧ 大きめのラップに丸めた生地を乗せ、上からもう1枚ラップをかぶせ、めん棒(ラップの芯)で型の大きさにあわせて均一に延ばす。
- ⑨ ⑤に⑧の生地をかぶせ、180度のオーブンで20分焼く。(焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる。)
- ⑩ 粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やし、お皿にひっくり返して完成！



のこさんぞうメモ

長野県では、少し古くなりシャキシャキ感が失われたりんごをボケりんごと呼ぶんだよ。ボケりんごはタルトタタンに入れたり、ジャムにしたりと加熱すれば、おいしく無駄なく食べられるソウ。

考案：松本大学地域づくり考房『ゆめ』 ◎いただきます!!の皆さん



もったいないクッキング「サンクスレシピ集」、
「親子でつくろう絶品！おうちごはん」には、
この他にもヒントがたくさん！
右のQRコードから、ぜひご覧ください。

＼松本市HPIはこちら！／

