



ケイティ・コールの

しあわせレシピ その5 バナナマフィン

必ずだれかにおすそ分けしたくなる、しあわせレシピをご紹介します。



夫と出会って間もないころ、マフィンが作れるかどうかを聞かれて驚いたことがあります。

「マフィン？」

皆さんは、結婚生活でマフィンがそんなに大事だなんて、考えたことがありますか。夫はマフィンがとても好きで、食事に出せばまっ先に食べますし、多めに用意するととても喜びます。

彼の好きなマフィンの種類は、18世紀ごろから作られている、小さなケーキのようなものです。もともとイギリスで食べられていたマフィンは、イースト菌を使って作られた円形のパンでした。日本で言えば豆腐や焼き芋のように、通りで売られていたようです。マフィンがアメリカに伝わった時、イース

トに代わりベーキングパウダーが使われるようになりました。現在マフィンは朝食やおやつに、軽食またはコーヒーを飲みながらといったように、どんな時にでも食べられる物として、広く愛されています。

そんなマフィンの中でも特に夫が好きなのは、よく熟したバナナを使った、しっとりした甘いマフィンです。これとキッシュにサラダがあれば最高のディナーになります。

私は大学院に在籍していた30年前からこのレシピで作っていますが、これが最高のレシピです。



バナナマフィンの材料 (カップケーキの型5~6cm、12個分)

- 砂糖 110g
- マーガリン 110g
- 卵 1個
- バニラ・エッセンス 小さじ1
- バナナ 250g分 (4~5本)
(※バナナはよく熟したものを使用してください。)
- 重曹 小さじ1
- お湯 大さじ1
- 強力粉 200g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 塩 小さじ 1/4

※マフィンに入れるものはブルーベリーなど甘いフルーツではありません。ナッツ、レーズン、チーズ、ベーコン、玉ねぎ、シナモン、小麦胚芽・・・、おいしそうなのは何でも入れられます。

作り方

1. オーブンは180度に予熱しておく
2. マフィン型には薄く油(分量外)を塗っておく
3. 重曹をお湯で溶しておく
4. バナナをフォークでよくつぶす
5. 砂糖とマーガリンを混ぜてクリーム状にする
6. 卵、バニラ・エッセンス、つぶしたバナナ、お湯で溶かした重曹を加え入れ、混ぜる
7. 強力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
8. 油を塗ったマフィン型の2/3まで生地を入れる
9. 180℃のオーブンで20分ぐらい、竹串をさして生地が着かなくなるまで焼く



ケイティ・コール
米国カリフォルニア州生まれ。1978年に短期宣教師として来日。1980年にテモテ・コール(現FFJ代表)と結婚。1984年から2002年まで、長野県で夫と開拓伝道に従事。5人の子の母。東京都在住。

ご家庭でマフィン作りを楽しんでくださいね。お友だちやご家族がきっと喜んでくれると思います。

