



土佐かつおだしのチーズケーキ

高知県産のかつおだしをきかせた、少し変わり種のチーズケーキです。

甘さを控えめにし、だしの風味を強く感じられるようにしました。

鰹の旨味とチーズがよく合います。

お好みで塩を少量かけながら食べてもおいしいです。

混ぜて焼くだけなので、作るのもとても簡単です。

和と洋が合わさった、高知ならではのスイーツです。

食材 (18cmパウンド型1個分)

- ・ クリームチーズ …200g
- ・ グラニュー糖 …50g
- ・ 全卵 …1個
- ・ 卵黄 …1個
- ・ 生クリーム …100cc
- ・ かつお節(粉末) …小さじ1.5 (3.5g)
- ・ 薄力粉 …10g

栄養価 18cmパウンド型1個分

エネルギー1396kcal、たんぱく質30.5g、
脂質110.9g、炭水化物68.4g、食塩相当量2.0g

～作り方～

下準備：・クリームチーズは室温に戻し、やわらかくしておく。
・かつお節を粉碎しておく。
・型にクッキングシートを敷く。
・オーブンを170℃に予熱する。

1. クリームチーズを滑らかになるまでよく混ぜる。
グラニュー糖を加えて泡立て器を使ってよく混ぜ合わせる。
2. 卵、卵黄を加えてよく混ぜ、さらに生クリームも加えて混ぜる。
3. 薄力粉とかつお節粉末を振るい入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
4. 生地を裏ごしする。
5. 型に流し込み、予熱していたオーブンで30～40分焼く。型を揺らした時に、中央部分が少し揺れるくらいが焼き上がりの目安です。
6. 粗熱をとり、型に入れたままラップをかけて一晩冷蔵庫で寝かす。