高知県立大学



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

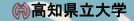
· 全卵 · · · · 1個

• 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。

- かつお節を粉砕しておく。
- 型にクッキングシートを敷く。
- ・オーブンを170℃に予熱する。
- 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。
- 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。