

ピクニックに！「お花畑のケーキ・サレ（塩ケーキ）」のレシピ



パリもだいぶ春らしくなりました！日本ではお花見シーズンの真っ最中。お花見やピクニック、いつも何を持って行こう？って悩みませんか？そこで、今年はケーキ・サレ（cake salé）。

ケーキ・サレって？

ケーキ・サレはフランスの甘くない塩味ケーキのことで、フランス人にとってワインのおつまみや軽食、また具材によってはランチやおやつとしても大人気。

お花畑をイメージ

パウンドケーキ型で焼くのが通常ですが、今日は可愛くマフィン型。[「Mayu's Kitchen in Paris」](#)でも春になるとよく作ってます！かわいい〜と大評判。春らしくお花畑をイメージしてみました。



【材料】（パウンド型小 (中型マフィン12個分)）

- ・小麦粉150g / ベーキングパウダー小さじ1 / 塩少々
- ・卵2個
- ・マヨネーズ大さじ1 (入れるとふわふわ感がでます)
- ・牛乳または豆乳50cc/ オリーブオイル大さじ1 / 野菜スープ (またはコンソメ) 70cc / 塩, 胡椒 適量
- ・好きな野菜 目安250g以内
(玉ねぎ1/2、ベーコン100g、+ お好み季節の野菜...赤緑パプリカ・ピーマン・人参・ブロッコリー・プチトマト・チーズなど)

【手順】

- 1.マフィン型、またはパウンドケーキの方にベーキングシート(紙)を敷く。
- 2.みじん切りの玉ねぎ、ベーコンはさっと炒めておく。
その他の好みの野菜も小さく刻み、炒める(または蒸して)火を通しておく。
- 3.小麦粉、ベーキングパウダー、塩を一緒にしてかき混ぜておく。
4.
ボールに卵を割り入れ、マヨネーズを大さじ1入れる。卵がふんわりするまでよくかき混ぜる。
牛乳(豆乳)、オリーブオイル、スープストックを順に加える。
- 5.小麦粉類を加えてボールの底からすくうようにゴムベラでよく混ぜる。
炒めた野菜+ベーコンをいれ、さっとかき混ぜる。具材に生地がまんべんなくからむ程度。
- 6.パウンド型またはマフィン型に生地を流しいれ、チーズや飾り野菜などを色よく飾る。
- 7.180 に温めたオーブンにいれ約20分(中サイズは45分)。
- 8.完全に冷めてから型からはずすと、キレイに紙がはがれる。

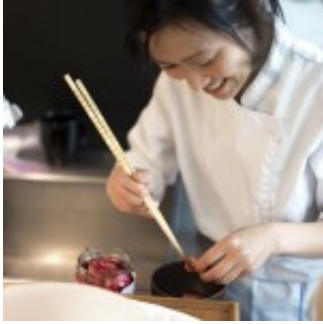


出来立てなら最高！でも冷めても美味しく、冷凍も可能。

ケーキ・サレが赤色なのは...

このケーキサレ、赤色なのはトマト入りの小麦粉を使ったから。フランスには、こんな面白い小麦粉売ってるんですよ（笑）。

[春を呼ぶかわいいデザート「イチゴとホワイトチョコムース」のレシピ](#)



執筆 Mayu

Mayu'sの美味しいフランス :

パリでフランス料理教室「[Mayu's Kitchen in Paris](#)

」を主催する料理研究家、野菜ソムリエ、フードアナリスト、出張料理人。料理教室では旬のBIO野菜を使ったオシャレでライトなフレンチ、ヘルシー和モダンを中心に教える。京都月桂冠フランス特派員。日本やフランスのメディアでも活躍中。

Mayu's Kitchen in Paris: <http://mayu-kitchen.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MayusKitcheninPais>

オンラインフランス語学校
ENSEMBLE EN FRANÇAIS
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

