

2025年8月20日

みなさん こんにちは～☺

毎日暑い日が続きますね。。。熱中症対策してますか？

危険な暑さですので、野外に限らず室内でもしっかり対策することが大切です。

水分補給や塩分・ミネラルの補給も適時行ってくださいね。

今日のレシピは「むらさき麦」をつかったお菓子ですが塩クッキーなので、塩分をおやつでも補給していただけます。

サクサクとした食感が美味しいので是非お試しください(^\_-)

### ■むらさき麦の塩クッキー

#### 【材料】

むらさき麦粉 80g

薄力粉（米粉でもOK） 100g

バター（無塩） 100g

きび砂糖 80g

ベーキングパウダー 小さじ1/3

卵黄 1個

岩塩 適量

#### 【作り方】

①バターは室温に戻しておく

②ボールにバターときび砂糖を入れ滑らかになるまで混ぜ合わせる

③に卵黄半分（後でクッキーの表面に塗れる分だけ残ればよい）を入れ混ぜる

④薄力粉、むらさき麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせふって③に入れ、ヘラで1つにまとまるよう混ぜる

⑤1つにまとまってきたら、ラップを大きく広げ④を置き更の上にラップを重ねて（手が汚れないし、そのまま冷蔵庫に入れられる）押しながら生地をまとめ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる

⑥オーブンを220度に余熱しておく

⑦⑤を筒状に丸めたら端から8mmくらいの厚みで切っていく（この時生地がバラつく場合は少し手で形を整えてください）

型を使う場合は8mmくらいの厚みに伸ばして型抜きしてください。

⑧天板にオープンシートをしき、⑦を並べたら残っている卵黄を表面に薄く塗り、上から岩塩をパラパラとのせる（意外と多めにのせても良いくらいです）

⑨220度のオープンに入れ5分焼き、次は200度にして5分焼いたら一度焼き加減を確認して、足らなければ更に温度を140度まで落として3～5分焼いて調節してください。（しっかりサクサクがお好みの場合は焼き加減を見て長めに焼いてください）

⑩焼けたら、出して熱を冷ましたら出来上がり。



しっかりサクサクに焼いたので、むらさき麦の食感と香りも楽しめます。

食物繊維が豊富なクッキーに仕上がり、ワインなどのお酒にも合いますよ！

温活菜膳料理士

高城 栄