

シナモンロール 北米北欧食べ比べ

豆乳	1L	中ザラ糖	50ml
ドライイースト	小さじ10	カルダモン	大さじ1
塩	小さじ3	シナモン	大さじ2
上白糖	400ml	豆乳ヨーグルト	50ml
小麦粉	2kg	粉砂糖	50ml
マーガリン	300g	バニラエクス	小さじ0.5
黒糖	50ml	レモン果汁	小さじ0.5



1. 豆乳を37~40℃（手より少し温かいくらい）に温めてから、ボウルに入れます。ドライイーストのチェックをします。豆乳に入れて軽く混ぜて、5分経ったら泡が出てきたら使えます。
3. 塩・上白糖・カルダモンを入れて、混ぜながら小麦粉を少しずつ入れます。
4. マーガリンを少し温めて柔らかくする。溶かしてもOKですが、イーストに悪いので要注意。温めすぎてしまったら、40℃ぐらいに冷えるまで待ちましょう。そして、生地を良くこねながら、マーガリンを200gほど入れます。
5. ボウルの上に布巾かラップをかけ、20~40分ほど生地を発酵させる。大きさが2倍ぐらいになったら、伸ばし棒などで20cm×40cmの長方形に伸ばします。
6. 余ったマーガリンをたっぷり塗って、シナモンと黒糖を散らします。フィンランド風の味にしたい場合、好みでカルダモンも入れてもOK。
7. 巻き寿司のように巻いて、包丁で好きなサイズに切ります。
8. オーブントレイにオーブンペーパーをしきます。

フィンランド風

9. シナモンロールに指を押して、凹みを作ります。そのまま横にせずオーブンペーパーに乗せます。
10. 布巾かラップの下で30~60分ほど発酵させます。
11. マーガリンを塗って、中ザラ糖をかけます。200℃のオーブンに入れ、10~14分ほど焼いたら出来上がり。

アメリカ風

9. 渦巻きが上に見えるよう横にして、オーブンペーパーに乗せます。
10. 布巾かラップの下で30~60分ほど発酵させます。
11. マーガリンを塗って、200℃のオーブンに入れ、8~12分ほど焼きます。
12. アイシングを作ります。豆乳ヨーグルト・粉砂糖・バニラエクス・レモン果汁を良く混ぜます。焼き立てのシナモンロールの上にかけます。



ヴィーガンとは？

ヴィーガンとは、肉や魚、乳製品、卵などの動物性食品を一切食べない人。皮製品や羽毛などのような動物由来の製品も消費しない人、またはそのようなライフスタイルの事も指します。世界的にヴィーガン人口は増加傾向にあり、ヴィーガン対応メニューも増えています。

このレシピも、完全にヴィーガンなものにしましたが、ヴィーガン対応OKの豆乳やマーガリンの代わりに普通の牛乳やバター、もしくはオーツミルクやココナツオイルなど、他の植物由来のもの、様々なバリエーションが可能です。今度ご自分にぴったりのシナモンロールを作ってみませんか？