

オーストラリア料理教室

12月18日 土曜日



ラミントンとアンザック・ビスケット Lamingtons and ANZAC Biscuits

Table of Contents:

目次:

About Lamingtons & ANZAC Biscuits p.2	ラミントン、アンザック・ビスケットって何？ p. 2
Notes p.3	メモ p. 3
Lamingtons Recipe p.5	ラミントンの作り方 p. 4
ANZAC Biscuit Recipe p.9	アンザック・ビスケットの作り方 p. 8

George Goonan - Miyakonojo City CIR

都城市国際交流員 ジョージ・グーナン

ラミントン、アンザック・ビスケットって何？

オーストラリアはまだ若い国かもしれませんが、アンザック・ビスケットとラミントンは既に全国で知られている伝統菓子です。百年以上の歴史を持ち、この二つの年齢は国と一緒位です！

ラミントンは 1900 年、クイーンズランド州にあるシェフがロード・ラミントンのお客様のためにスイーツを作りました。来る日にロードの名前を付け、新聞にレシピを載せました。その後、レシピは変化しながら全国に広がりました。

アンザック・ビスケットの場合、1915 年に ANZAC (Australia New Zealand Army Corps, オーストラリア・ニュージーランド・軍隊) という言葉が初めてできた頃のお菓子です。海外で戦っている兵士達の為に作られたと言われ、長く持つ簡単に作れる伝統菓子です！



About Lamingtons & ANZAC Biscuits

While Australia may be a young country, ANZAC Biscuits and Lamingtons have long since become traditional sweets around the country. Each with over 100 years of history, they are almost as old as the country itself! Lamingtons are said to date back to around the year 1900, when a chef in Queensland put together a sweet for Lord Lamington's guests to consume, and proceeded to then detail the recipe in the newspaper. This cake then took on the governor's name, and spread throughout the country, occasionally giving birth to local variants along the way.

As for ANZAC Biscuits, they first make their appearance around 1915, when the word was first developed in reference to the Australia and New Zealand Army Corps. Said to have been made to be sent to soldiers overseas, these biscuits keep for extended periods of time, and are exceedingly simple to make!

メモ・Notes

ラミントン（約 15 個分）

スポンジケーキ、チョコレートとココナツ！絶妙なコンビ！

ジャムと生クリームを追加したら最高に美味しいです！

中力粉	260g	バニラエキストラクト	小さじ 1/2
バター（無塩）	125g + 15g	牛乳	125ml
上白糖	220g（1 コップ）	ベーキングパウダー	小さじ 3.5
卵	3 個	ココアパウダー	22g（1/3 コップ）
デシケイテッドココナツ	3～4コップ	お湯	150ml
粉糖	480g（4 コップ）		

*ラミントンのチョコ・ココナツが固まったら半分にとってジャムと生クリームを入れて食べるのがおすすめです！

参考写真

作り方（スポンジケーキ）



- ① 始まる前に、オーブンを 180 度に設定し、20 cm×30 cmの型の中にバターや油を拭き、クッキングシートを入れましょう（少しはみ出した方がいいです）。
- ② 中力粉とベーキングパウダーを一緒に篩（ふるい）に掛ける。
- ③ ガラスボールに無塩バター（125g）を入れ、レンジで 1 分～1 分 30 秒。上白糖とバニラエキストラクトを加え、ミキサーの「中」の設定で軽いフワフワの形になるまでに混ぜます（約 1 分 30 秒～2 分）。



- ④ ③の具をよく混ぜながら卵を一個ずつ追加します！
- ⑤ ②の中力粉の半分を入れ、さっくり（空気を入れないように）混ぜ、牛乳の半分を入れて混ぜます。残り②の中力粉と牛乳を同じように繰り返します。



- ⑥ ⑤の具を①のベーキングトレイに入れ、オーブンで 25 分位焼きます（竹串を刺して生地がつかなくなるまで）。



- ⑦ オーブンから出して 5 分ほど待ち、クッキングシートを使ってトレイから出してワイヤーラックに載せて冷まします。

Lamingtons (Makes Approx. 15)

Sponge Cake, Chocolate and Coconut! A match made in heaven!
Add some Jam and Cream for the ultimate guilty pleasure!

Flour	260g	Vanilla Extract	1/2 Teaspoon
Butter (Unsalted)	125g + 15g	Milk	125ml (1/2 Cup)
Caster Sugar	220g	Baking Powder	3.5 Teaspoons
Eggs	3	Cocoa Powder	22g (1/3 Cup)
Desiccated Coconut	3-4 Cups	Boiling Water	150ml
Icing Sugar	480g (4 Cups)		

*Once the chocolate and coconut has set, I recommend cutting them in half and adding some jam and cream before digging in!

Reference Photos

Method (Sponge Cake)



- 1) Before beginning, preheat the oven to 180C, grease a 20cm x 30cm baking tray, and line with baking paper (leave a little overhang for later).
- 2) Sift flour and baking powder together.
- 3) Beat butter (125g), sugar and vanilla with an electric mixer on medium speed until light and fluffy - about 1.5~2 minutes.



- 4) Add eggs one at a time, making sure to mix well each time!
- 5) Add half the flour, folding gently, before stirring in half the milk. Repeat with the remaining flour and milk.



- 6) Pour the batter into the prepared tray and bake for 25 minutes, or until a skewer comes out clean.



- 7) Remove from oven and stand for 5 minutes, before using the baking paper to remove from tray and transfer to a wire rack.

参考写真

作り方 (スポンジケーキ)



- ⑧ 15個 (5×3)、又は18個 (6×3) の四角に切って、1時間～1時間半ほど冷凍します。

参考写真

作り方 (アイシング)



- ⑨ 粉糖、ココアパウダー、無塩バター (15g) とお湯を混ぜます。少しドロットする方がいい！
⑩ ココナッツを皿に入れます。



- ⑪ フォーク2本を使って⑨のアイシングを表面につけ、チョコレートにくぐらせてからフォーク2本を使ってココナッツをまぶします。



- ⑫ トレイに並んで、表面が固まったらラミントンは完成です！

Reference Photos



Method (Sponge Cake)

8) Cut cake into 15 squares (5x3) or 18 rectangles (6x3), and freeze for 1 to 1.5 hours.

Reference Photos



Method (Icing & Coconut Coating)

9) Combine the icing sugar, cocoa powder, unsalted butter (15g) and boiling water in a bowl, and mix until syrupy (not watery!).

10) Place the coconut in a shallow bowl or tray.



11) Use two forks to transfer the sponge cake into the chocolate icing and coat. Once coated, use another two forks to transfer into the coconut and coat.



12) Once covered in a thin layer of coconut, transfer to a new tray and allow to set; once they're set, they're done!

アンザック (ANZAC) ビスケット (約 16 個分)

オーストラリアの小学生がよく作る伝統菓子！
子供向けのシンプルなレシピです！

中力粉	112g (1 コップ)	ココナッツ	100g (1 コップ)
バター (無塩)	115g	ゴールデンシロップ	大さじ 1
上白糖	125g (1 コップ)	重曹	小さじ 1
オーツ (押し麦)	90g (1 コップ)	お湯	大さじ 2

*甘すぎるなら、砂糖を少なめにして大丈夫！

参考写真

作り方



- ① オーブンを 160 度で予熱しておきます。
- ② ドライ食材 (中力粉、上白糖、オーツ、ココナッツ) をボールに入れて混ぜます。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ゴールデンシロップと重曹、お湯を入れます。一分程混ぜて、火を消したら②のボールに加えて混ぜます。

- ④ ③の生地を大さじですくいにクッキングシートを上に乗せたベーキングトレイに載せます。
注意：焼いていくうちに膨らむので、生地の間隔は数センチあけて並べた方がいいです！

- ⑤ 160 度位のオーブンで 10~15 分位焼き、完成です！

ANZAC Biscuits (Makes Approx. 16)

A traditional sweet our Australian primary school children often make!

A great recipe for the kids to try!

Flour	112g (1 Cup)	Coconut	100g (1 Cup)
Butter	115g	Golden Syrup	1 Tablespoon
Caster Sugar	125g (1 Cup)	Baking Soda	1 Teaspoon
Oats (Rolled)	90g (1 Cup)	Boiling Water	2 Tablespoons

*If you feel your biscuits are too sweet, you can reduce the sugar a little!

Reference Photos



Method

- 1) Preheat the oven to 160C.
- 2) Add dry ingredients (Flour, Caster Sugar, Oats, and Coconut) to a mixing bowl and mix.
- 3) Melt butter in a fry pan, then add golden syrup and baking soda with boiling water. Remove from heat, then add to dry ingredients bowl used in ②. Mix well.

- 4) Add heaped teaspoons of ③'s mixture to the baking tray.
Note: Your biscuits will expand as they cook, so make sure to leave a few centimeters between each one!

- 5) Bake in a moderate oven (~160C) for 10-15 minutes, and they're done!