

【米粉のプレーンシフォンケーキ】 底 15 cm上 17 cm高さ 8 cmアルミ型 1 台分

〈材料〉

- ・卵黄・・・・・・・・・・L玉3個
 - ・太白ごま油・・・・・・・・36g
 - ・水・・・・・・・・・・20g~(要調整)
- } ☆①
- ・製菓用米粉・・・・・・・・68g ☆②
- (ミズホチカラ、又は米の粉がおすすめです)



-メレンゲ-

- ・卵白・・・・・・・・・・120g
 - ・塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- } ☆③
- ・砂糖・・・・・・・・・・60g
 - ・片栗粉・・・・・・・・5g
- } ☆④
- (コーンスターチでもよい)



【下準備】

- ・ ☆①の材料はひとつのボウルに入れておく。 ☆①
- ・ 米粉はボウルに量り入れておく。 ☆②
- ・ 卵白に塩ひとつまみとレモン汁を加え冷蔵庫で冷やしておく ☆③
(夏場は冷凍庫で半凍りくらいにしておくが良いです)
- ・ 砂糖と片栗粉は合わせてよく馴染ませておく。 ☆④
- ・ オーブンは 180°Cに予熱しておく。

〈作り方〉

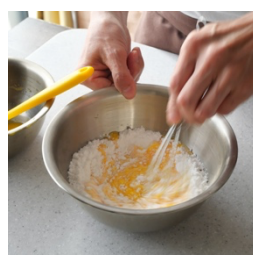
1、 ☆①の材料をよく混ぜ合わせたら、 ☆②のボウルに 8 割ほど加えてダマができないよう、
しっかり混ぜ合わせる。(A)①~⑤



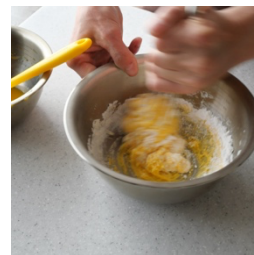
(A)①



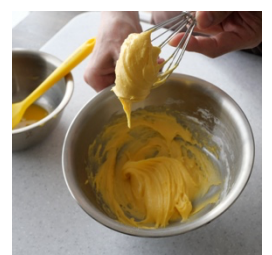
②ここでは8割量
くらい加えます



③



④しっかり混ぜる



⑤

2、1に残りの☆①を加えたら、よく混ぜ合わせる。(B)①~⑤

(混ぜ上がりが写真(B) ③④くらいの硬さになるよう、必要であれば水分を足します。)



(B)①



②



③



④



⑤

乾燥防止の濡れ布巾をかける

↑↑このくらいの生地の状態が良いです↑↑

3、メレンゲ立てていきます。冷やしておいた☆③をハンドミキサー高速でほぐす。(C)①②

4、メレンゲがほぐれたら☆④の1/3量を加えトロツとするまで高速で立てる。③~⑤



(C)①



② ほぐした卵白



③



④



⑤ 1回目の砂糖で立てたあと

5、次の1/3量の☆④を加え柔らかい角が立つまで高速で立てる。(D)①~③



(D)①



②



③ 2回目の砂糖で立てたあと

6、残りの☆④を加えたら、ここからは砂糖を溶かすように中低速で混ぜる。(E)①~④



(E)①



② ここでは砂糖をしっかりと溶かしていきます



③ 砂糖がしっかりと溶けるとメレンゲがツヤッとします



④

7、砂糖が溶けたら再び高速にして短いツノが立つまで立て、仕上げに低速で10秒ほど混ぜて滑らかなメレンゲに整える。(F)①~⑤



(F)① 砂糖が溶けたら
高速で立てていく



②



③ 立て終わりの
メレンゲ



④ 仕上げは低速で
キメを整える



⑤

8、出来たメレンゲを綺麗なゴムベラで混ぜてなめらかにしたら、2までで作った卵黄生地を加えて下から生地を返すように混ぜ合わせる(G)①~⑤



(G)①



②



③ 下から返すように



④



⑤ 混ぜ終わりの生地。
もったり感があります

9、生地を型に移しお箸や竹串で10回ほどグルグルと混ぜたら、仕上げに生地を型の側面と筒の部分に添わせる。(H)①~⑤



(H)①
生地と生地の中の
空気は抜くように



② 途中一度トンと
空気を抜く



③ 生地を全て入れていく



④ 竹串でグルグル



⑤ この時も空気を
押し出すように

10、180℃のオーブンで11分、その後170℃に下げて11分程焼く。(時間と温度は目安)

(I)①②

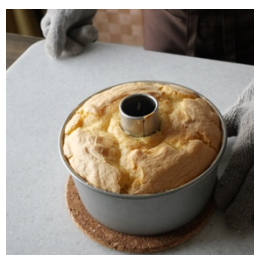


(I)① 180℃で
11分経過



② 170℃に下げて
7分経過

11、焼き上がったら軽く型を落とし蒸気抜きをしたら、逆さにして冷まして完成☆ (J)①~③



(J)①



②



③

【型外し】

型外しはしっかり冷やしてから行いましょう！冷凍庫で冷やしても大丈夫です。



☆刃先は常に型の方へ向いています



☆この時も刃先は型の方へ向いています

