

米粉のへろへろシフォン（浅井商店つなぎ目なし 20cm 型）使用機種：日立 MRO-DV200

18cm & 21cm 深型ボール、泡立て器、ニュークリーンヘラ使用
180℃で余熱、170℃ 40 分で焼成。（標準目安 180℃ 40 分）
（ガス目安 160℃ 40 分程度）



卵黄生地（以下括弧内は目安、または代用可能品）

卵黄生地

- 卵黄 80 g (L4 個)
- グレープシードオイル（サラダ油）70 g
- 和三盆（きび砂糖など）20g（ふるっておく）
- スキムミルク 30 g（生乳 100%）・熱い牛乳（熱湯）100 g
- バニラビーンズ 1/2 本（バニラオイル 小さじ 1/2 程度）
- リブラン（製菓用米粉）100g
- 調整用の湯 30g 程度（卵黄生地の固さをみて微調整するため）

メレンゲ生地

- 卵白 200g(L6 個) 冷凍庫で表面（から 5mm 位まで）をシャーベット状に冷やしておく。
- 和三盆 60g(粉糖、製菓用細粒グラニュー糖、きび砂糖など) ふるっておく
- クズネージュ 4 g（レモン汁 小さじ 1.）

①



オーブンを温め始める（電気 190℃、ガス 160℃）

卵黄生地を作る（18cm ボール、泡立て器で）

牛乳熱めに温めてスキムミルク入れ、ダマがないようよく混ぜる。
そこにバニラビーンズをスプーンなどでさばきながら溶き入れる。
オイルを注ぎ入れよく混ぜる。①

よくほぐした卵黄に、①を半分ずつ泡立てないようゆっくり混ぜ、
砂糖入れてまた混ぜ、米粉を入れ、泡立て器を立ててゆっくりゆっくり混ぜる。

クレープ生地程度、または少しゆるい位で

20センチ位の高さから、泡立て器の間を、紐状にスルスルと 4 数える位で落ちる程度の生地にする
固い場合は、湯を小さじで足しつつ混ぜては調整する。

※この卵黄生地がちゃんと出来ているかが大事、固い生地だとメレンゲに混ざらず

そのうえ膨らまないの で 慌てず、ゆっくりしっかり調整すること
ゆるすぎた時は米粉を足して混ぜる

メレンゲを作る（21cm ボール） ②

シャーベット状にしておいた卵白を少しほぐす。
ボールに入れクズネージュを入れて混ぜ始め、
白く泡だってきたら砂糖を 3 回にわけて混ぜその都度泡立て
シルクのようなツヤのある固めのメレンゲにする
（出来上がるまでの目安：ハンドミキサー高速から中速で 3 分から 4 分）

②



混ぜ込み

卵黄生地のボールにメレンゲの 1/5 程度を入れ、
泡立て器を縦にして、表面をなぞる様に小さくクルクルと馴染ませ
そして横にして、くるくると段々と中まで綺麗によく混ぜる。

残りのメレンゲからまた 1/3 程度を、同様に表面馴染ませ、
次にゆっくりくるくると回しながら網の間を通しながら混ぜていく。

今度はメレンゲのボールに卵黄生地の 1/2 量を入れて、また
網の間をふるふると通しながら底の方からゆるりと混ぜる。
残りの卵黄生地をまたメレンゲのボールに入れ、同じように混ぜる。



混ぜ込みのコツ

※固めのメレンゲ生地です。混ぜにくい短所もありますが、その分、丁寧に生地合わせ可能なので一度に急いで混ぜようとしなくてよい長所を選択してます。

卵黄ボール、卵黄ボール、メレンゲボール、メレンゲボールと覚えるか
生地の順番のメレンゲーメレンゲー卵黄ー卵黄と覚えると混ぜ方を間違わない。

※泡立て器で混ぜる事

泡は力（圧）を加えなければ、そうは消えない

面で混ぜるより、大きな気泡が入ったりムラのある生地になりにくいので

ヘラより泡立て器の網の間を活用して生地から大きく持ち上げず、メレンゲ固まりを見つける度に、

表面（生地上部）で泡立て器を縦に持ち、先で、クルクルと
優しく馴染ませ、その後、横に持ちゆっくり

合わせていくのが一番負担無く綺麗にムラ無く混ぜられます。

③ 出来上がり生地目安



型入れ

ヘラに持ち替え、一カ所から型の10cm程度の高さから

型に優しく流し入れて（手早くしなくて大丈夫）、

生地が平均になるように、

ヘラでそっと表面を平らにするか

軽く回して表面を平らにする（強く揺らさない、大きな気泡作る原因）

オーブンに入れ、170℃に落とし40分、表面が膨らんで

焼きついてきたら竹串（長い楊子）をさして

何も付かないなら焼き上がり。

④ 表面焼き色目安、この生地内部は紅茶シフォンなので茶色)

④



オーブンから取り出して、机の上などで、5cm位の高さから

トンと軽く落とし底を打ち、逆さにして冷ます。

完全に冷めたら、シフォンナイフなどで型から外し、

（型の壁側を意識して一差しずつ慎重に）

クレラップで包み、ジプロックなどに入れ、冷蔵庫で保存。

（翌日まで型のままラップに包み、冷蔵庫で保存するのがお勧め）

メレンゲなどのコツは下記が詳しいです

山田千幸が教える！「シフォンケーキ」のスペシャルテクニック

生地の合わせ方やメレンゲの泡立て等

<http://www.youtube.com/watch?v=sAidROXOIM&feature=channel>

更に詳しいメレンゲの泡立て方

<http://www.youtube.com/watch?v=SyYdP8I9Zm0&feature=channel>

詳しい生地の仕上げ方

<http://www.youtube.com/watch?v=ppnbFJogi0A&feature=channel>

コツ

<http://www.youtube.com/watch?v=aAwPkVgqsPM&feature=related>

本

シフォンケーキが作りたい！ 880円（税込）

福岡直子 ISBN コード 978-4-391-62948-4

17cm型分量は

卵黄生地

卵黄 60g (L2個半) サラダ油 40g

和三盆 20g スキムミルク 20g 熱い牛乳 80g

バニラビーンズ 1/4本 (バニラオイル 6滴位)

リブラン (製菓用米粉) 70g

調整用の湯 15g程度

メレンゲ生地

卵白 140g (L4個) 和三盆 45g クズネージュ 3g (レモン汁 小さじ1)

卵グラム表記の理由

画像のとおり、うちの卵の場合、卵黄7個で107gです。

このレシピの場合、卵黄5個卵白5個となります。

このように

卵によってばらつきがありますので、グラム表記しています。

水分にしてもちょっとした計量差で、うまくいかない事もあります。

面倒なようで失敗のないお菓子作りの一歩は

はかりで量ることだと思います。



シフォンの型の片付け方は、時間があれば、水をはって半日置か、急ぐときは粉末のつけおきマジックリン小さじ1位お湯を張った型に溶かして1時間程度するとスポンジで匂いも綺麗に取れます