

米粉バナラシフォンケーキ（馬嶋製菓道具店 20cm 型）使用機種：日立 MRO-DV200  
しっかりした生地なのでデコレーション用に使えます。

190℃で余熱、170℃ 40 分で焼成。（標準目安 180℃ 40 分）  
（ガス 160℃ 45 分程度、低温でじっくり焼く）



卵黄生地（以下括弧内は目安、または代用可能品）

卵黄 107g(M5 個)  
グレープシードオイル（植物油）70g  
熱湯 70g  
バナラビーンズ 1/4 本  
きび砂糖 30g（ふるっておく）  
スキムミルク 30g（生乳 100%を。ふるっておく、または上記熱湯に溶かしておく）  
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）

メレンゲ用

卵白（M） 189g(M6 個) 冷凍庫で表面をシャーベット状に冷やしておく。  
和三盆（その他製菓用細粒グラニュー糖やきび砂糖）60g ふるっておく  
クズネージュ 4 g（レモン汁小さじ 1）

オーブンを温め始める（電気 190℃、ガス 160℃）

卵黄生地を作る

よくほぐした卵黄にバナラビーンズと熱湯混ぜた油を入れ、泡立てないようにゆっくり混ぜ、砂糖入れてまた混ぜ、スキムミルクを入れてしっかり混ぜるまで混ぜる。  
米粉をはらはらと分散するように入れ、泡立て器を立ててゆっくりゆっくり混ぜる。

クレープ生地より少し固く、シュー生地より柔らかく  
20センチ位の高さから、泡立て器の間を、するすると 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

メレンゲ卵白は冷凍庫で冷やしてシャーベット状にしておく。  
ボールに入れた卵白に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て  
シルクのようなツヤのあるメレンゲにする  
（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）

混ぜ込み

卵黄生地にメレンゲの 1/5 程度を入れ、泡立て器を縦にして表面を小さくくるくる  
そして段々と中までよく混ぜる。  
残りのメレンゲからまた 1/3 程度を、次は泡立て器を横に  
ゆっくりくるくると回しながら網の間を通して混ぜていく。

卵黄生地の 1/2 量を今度はメレンゲのボールに入れてまた  
網の間をふるふるを通して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

※一度に急いで混ぜようとしなくてよい

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

優雅にくるくると、ゆっくり大きく合わせていくのが

一番負担無く綺麗にムラ無く混ぜる。

## 型入れ

ヘラに持ち替え、型に流し入れて、

型をくるっと回しながらヘラで表面を平らにするか

軽く回して平らにする。（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、表面が膨らんで薄く色ついてきたら竹串（長い楊子）をさして何も付かないなら焼き上がり。

火のまわりの弱いオーブンの場合 180℃で15分、170℃で27分で。または180℃で40分

逆さにして冷ます。

冷めたら、シフォンナイフなどで型から外し、クレラップで包みジブロックなどに入れ、冷蔵庫で保存。

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

<http://www.youtube.com/watch?v=SyYdP8l9Zm0&feature=channel>

通常レシピ（馬嶋製菓道具店つなぎ目なしアルミ20cm型）

卵黄生地

卵黄L 4個（約80g） サラダ油 70g

きび砂糖 20g（ふるっておく）

米粉 100g スキムミルク 30g・熱湯または熱い牛乳 100g

バニラビーンズ 1/4本（バニラオイル小さじ1/2程度）

メレンゲ生地

卵白L 6個（200g） 和三盆糖 60g クズネージュ 4g

調整用湯 30gまで

設定温度 170℃（ガス150℃）で焼き時間 40分

（うちの場合は180℃で25分 170℃で15分）



### 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。

通常レシピの場合、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步は

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、  
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  
するとスポンジで取れます