

なかしましほさんの

プレーンシフォン



HOBONIKKAN ITOI SHINBUN

材料（直径17cmのシフォン型1台分）

- 卵 …………… 4個
- 砂糖 …………… 70g
- 油 …………… 25g（大さじ2）
- 豆乳（牛乳でも） …… 50ml
- 薄力粉 …………… 70g
- バニラビーンズ …… 1/4本

準備

- ・オーブンを170度に予熱しておく。
- ・卵は油や水分がついていないきれいなボールに、卵黄と卵白に分けてボウルに入れ、卵白は冷蔵庫で冷やしておく。
- ・バニラビーンズはさやから中身をしごき出す。

材料や道具のPOINT

- ・卵はM玉を使います。卵のサイズが大きすぎたり小さすぎると、生地のかみつきが変わったり、穴があいたり、レシピ通りにならないことがあります。
- ・今回のシフォンケーキは、砂糖はきび砂糖、油は太白ごま油、薄力粉は日清・フラワーを使いました。
- ・豆乳は甘みがない、成分無調整のものを使います。
- ・ボウルは直径20cm前後のものを2個用意します。
- ・ハンドミキサーを用意します。
- ・シフォン型はフッ素コーティングがされていないアルミ型を使います。

1 卵黄生地を作る

卵黄のボウルにバニラビーンズ、砂糖の1/3量を入れ、泡立て器でボールの底をこすようにぐるぐるすり混ぜ、砂糖をなじませる。

油を加えてぐるぐる混ぜ、とろりとドレッシングのように乳化したら豆乳も加え、なじませるようによく混ぜる。

薄力粉をふるいながら加え、中心をぐるぐる混ぜて粉となじんできたら、外側に大きく力を入れて混ぜ、ダマがなくなるまでしっかり混ぜる。

2 メレンゲを作る

卵白をハンドミキサーの低速でほぐした後、高速に切り替え、全体が白っぽくふんわりしてきたら砂糖の1/2量を加えて混ぜ、砂糖のざらざらした感じがなくなりしっかり馴染んだら、残りの砂糖を加えさらに泡立てる。

全体がもこもこしてキメが細くなり、ツヤが出て、泡立て器を持ち上げた時、メレンゲの先がゆるかやにおじぎするくらいのやわらかさまで泡立てる。泡立てが弱いと大きな穴が空いたり、生地が詰まった感じになり、逆に泡立てすぎると固い食感になるので、このメレンゲの見極めがポイントです。

3 卵黄生地とメレンゲをあわせる

卵黄生地にメレンゲをひとすくい加え、泡立て器でムラがなくなるまでしっかり混ぜる。ここではメレンゲの泡は消えてしまってもよいので、手早く全体が混ざるようにしっかりと。

これをメレンゲのボールに一気に流し入れ、ゴムベラで手早く泡を消さないよう混ぜる。底に沈んだ重い卵黄生地进行すくいあげるようにしながらメレンゲになじませ、左手でボールを支え、ボールを少しずつ手前に動かしながら混ぜていく。メレンゲの白いムラがなくなり、つやつやとしたカスタードクリームのような固さになればOK。

4 オーブンで焼く

生地を型に加え、少しゆすって表面をならし、トンと軽く台に打ちつけ大きな気泡を抜き、170度に温めたオーブンで30分焼く。

焼き上がったらすぐに空き瓶などに逆さにして冷まし、完全に冷めてから型から外す。