

なかしましほさんの アレンジシフォン

レモンシフォンとチョコレートシフォン

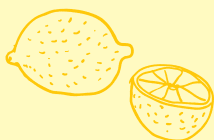


HOBO NIKKAN ITOI SHINBUN

レモンシフォン

材料（直径17cmのシフォン型1台分）

卵 …………… 4個（M玉）
砂糖 …………… 70g
油 …………… 25g（大さじ2）
国産（または無農薬）…………… レモン1個
薄力粉 …………… 70g



準備

- ・レモンは皮をすりおろしておく。
果汁を大さじ2しぼり、水を足して50mlにする。
- ・オーブンは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。

作り方

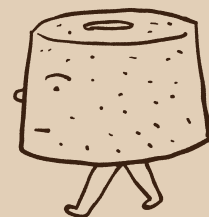
プレーンシフォンと同様に。

3の卵黄生地とメレンゲを混ぜるときにコツがあります。
酸味のある素材はメレンゲがもろもろに分離しやすいので、
丁寧に手早く混ぜます。混ぜ方が足りなくてムラがあったり、
逆に混ぜすぎてトロトロになると大きな穴が空いたり、
底上げしやすくなります。

チョコレートシフォン

材料（直径17cmのシフォン型1台分）

卵 …………… 4個（L玉）
砂糖 …………… 70g
油 …………… 25g（大さじ2）
チョコレート …………… 50g
ラム酒 …………… 15ml（大さじ1）
水 …………… 50ml
薄力粉 …………… 40g
ココア …………… 20g



準備

- ・チョコレートは細かく削り、油とともにボールに入れて
湯煎にかけて溶かす。溶けたら湯煎からはずしておく。
- ・オーブンは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る。
卵白はそのまま出しておく（冷やさなくてもよい）。
- ・薄力粉とココアは合わせておく

材料や道具のこと

- ・他のシフォンよりふくらみにくいため、卵はL玉を使います。
- ・チョコレートは明治のミルクチョコレートを使いました。
- ・ココアは純ココアを使います。
- ・お酒が苦手な方は、代わりにお水を足してください。

作り方

- 1 卵黄を泡立て器でよくほぐし、
水を少しずつ加えてよく混ぜ、ラム酒も加える。
- 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半量を加えて混ぜ、
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かくなり、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。
- 3 1の卵黄にメレンゲをひとすくい加えて泡立て器でよく混ぜ、
なじんだら残りのメレンゲのボールにすべて加えて、
泡立て器で底からすくいあげるようによく混ぜる。
溶かしたチョコレート+油も加え、底からすくいあげるように
さっと混ぜる。チョコレートの筋がなくなればOK。
混ぜすぎると油分でメレンゲの泡が消えてくるので手早く。
薄力粉とココアを合わせたものをふるい入れ、
同様に底からすくい上げるように混ぜる。
粉っぽさがなくなったらヘラに持ち替え、
生地をなめらかにととのえる。この時も混ぜすぎないよう手早く。
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 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。