

抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をバラバラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ 152 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ で加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

加熱の目安

加熱：約44分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品



カロリー

2085kcal

塩分

2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料

直径20cmの金属製シフォン型1個分

A 小麦粉(薄力粉)	120g
A 抹茶	10g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆(小豆)	80g

ひとくちメモ

甘納豆を混ぜるときは、生地のをつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と甘納豆のシフォンケーキのコツ

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を

ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

シフォン型はバターを塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

シフォン型は

7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

アルミ製の物を使います。



生地の空気抜きは

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

手動調理で焼くときは

オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。

焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。