



## 作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖の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、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。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。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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、黒皿にのせ下段に入れ「134 シフォンケーキ」で加熱する。(仕上がり調節は「シフォンケーキのコツ」を参照)
- 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丁寧に側面をはがす。
- 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。

## 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



黒皿 下段  
テーブルプレート

## カロリー

1663kcal

## 塩分

2.3g

※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。

材料	直径17cmの金属製シフォン型 1個分	直径20cmの金属製シフォン型 1個分
A 小麦粉(薄力粉)	75g	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
B 水	40mL	70mL
B レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
B レモンの皮(すりおろす)	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL

## ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、「スポンジケーキ」に近い仕上がりになります。

## シフォンケーキのコツ

### 直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g



カプチーノシフォンケーキ



ココアシフォンケーキ



抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	<b>弱</b> 約40分	<b>中</b> 約43分

**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良くありません。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**



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。型をかるくど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**

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。

**直径17cmの場合は**

**オープン** **予熱有** **1段** **170℃** **40～48分** で予熱します。

**直径20cmの場合は**

**オープン** **予熱有** **1段** **170℃** **42～50分** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒血を**下段**に入れ加熱します。

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。