

かんたん レシピで 気軽に作ろう

おいしいスイーツでティータイム レシピ

台湾カステラ

【1人あたり 155円 エネルギー 142kcal 塩分 1.95g】



《材料：18cm×18cmの角型1台分》

サラダ油 50ml
薄力粉 60g
牛乳 40ml
卵黄 4個
はちみつ 7g
卵白 4個
グラニュー糖 70g
オレンジリキュール 小さじ2

- ①型の内側に側面を高くしてオープンペーパーを敷く。底が抜ける型の場合は、湯が入らないように、周りをアルミ箔で包む。オープンで、170℃～180℃に温める。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、ボウルに卵白とグラニュー糖を加えて、ハンドミキサーの高速で泡立てる。持ち上げた時に、ツノが立ち上がらない程度の、柔らかくつやのあるメレンゲにする。仕上げにハンドミキサーを低速にしてきめを整える。
- ③フライパンに湯を中火で沸かし、牛乳を湯煎にかけて40～50℃に温めておく。
- ④大きめの耐熱ボウルに植物油を入れて、湯を沸かしながら湯煎に1分かけ、約70℃に温める。
⇒ボウルが熱くなるので火傷に注意！
- ⑤湯煎から外し、薄力粉をふるい入れ、泡立て器でサクッと混ぜる。
- ⑥③の温かい牛乳を加えてザッと混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる
- ⑦はちみつも加えて混ぜる。
- ⑧②のメレンゲの1/4量程度を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑨残りのメレンゲを加えてしっかり混ぜる。
- ⑩オレンジリキュールを加えて、ゴムベラでさらに混ぜる。
- ⑪準備した型に、上から落とすように生地を流し入れる。型を軽くたたいて、筋が残らないように表面をならす。大きい気泡があれば、竹串で刺してつぶす。
- ⑫天板に⑩をのせ、ぬるま湯を天板にカップ2程度注ぐ。170～180℃のオープンで15分焼き、温度を150℃に下げて、50分ほど焼く。
⇒表面が焦げやすいので、上にアルミホイルを置いて焼く。
- ⑬カステラの中央上部に竹串をさして、生地がつかなければ焼上がり。火傷に気を付けて、すぐに型から外し、紙もはずして冷ます。

きめ細かさが魅力の台湾カステラ
おうちで出来る楽しみ

台湾カステラのフルーツサンド

【1人あたり(2切れ) 208円 エネルギー 460kcal 塩分 0.23g】



《材料：いちご キウイ 各4切れ分》

台湾カステラ 18cm角1台
生クリーム 100ml
グラニュー糖 小さじ2
オレンジリキュール 小さじ1
いちご 6粒
キウイ 1個

- ①生クリームにグラニュー糖とオレンジリキュールを加えて泡立てる。
- ②いちごは、ヘタを取り3枚にスライスする。キウイフルーツは皮をむいて、5mm程度の輪切りにする。
- ③台湾カステラを半分に切り、それぞれの厚さを半分にスライスする。
- ④台湾カステラ1組に、①のクリームといちごをはさみ、もう1組に①のクリームとキウイフルーツを挟む。
- ⑤それぞれを4等分する。

ティータイムを華やかに。見た目も味わいも満点。

シュークリーム

【1人あたり 55円 エネルギー 160kcal 塩分 0.19g】



《材料：9個分》

A シュー生地
無塩バター 40g
塩 少々
水 80ml
薄力粉 60g
卵 110g
B カスタード
卵黄 2個
グラニュー糖 30g
薄力粉 20g
牛乳 200ml
グラニュー糖 40g
バニラエッセンス 少々
生クリーム 50ml

- A) シュー生地をつくる。
- ①片手鍋にバター、塩、水を入れて中火にかける。
 - ②沸騰したら火を止め、ふるった薄力粉を一度に加え、ゴムべらで手早く混ぜ、火からおろす。
 - ③ほぐした卵を4回に分けて加え、力強く混ぜ合わせる。ゴムべらを持ち上げたときに生地につやがあり、ゆったりと落ちるくらいの堅さになるまで卵を加える。
⇒最後の卵は様子を見ながら加える。(卵が残ることがある。)
 - ④オープンシートを敷いた天板に、③を丸口金のしぼり袋に入れて直径4～5cmにしぼる。
 - ⑤霧吹きで表面に霧を十分にふき、水分を与える。
 - ⑥190℃のオープンで20分、生地が十分にふくらんだら170℃にして、約15分焼き、取り出して冷ます。⇒途中で蓋をあけるとしぼむので注意
- B) カスタードクリームをつくる。
- ⑦ボウルに卵黄とグラニュー糖をよく混ぜ合わせ、ふるった薄力粉を混ぜる。
 - ⑧温めた牛乳にグラニュー糖を加え、⑦に入れて、よくかき混ぜる。
 - ⑨こして鍋に移し、中火にかけてゴムべらでかき混ぜながら、とろみをつける。もったりした後、さらに混ぜると、急に粘りが消えるので、それができあがり。
 - ⑩火から下ろして、バニラエッセンスをふり、生クリームを3回に分けて混ぜて入れる。
- C) 仕上げ
- ⑪⑥の上部1/3を切り、⑩を絞り袋で絞ってつめる。(スプーンで入れてもよい)

手づくりならではの
ふんわりとした優しい口当たり。