

失敗しないでシュークリームを作ろう！

2013年4月19日（金）於：まちだ中央公民館・調理室

講師：杉野 一

A. シュークリームの作り方（20個分）



I 下記の材料と手順でカスタードクリームを作って置く。

【カスタードクリーム材料】

砂糖 240 g 薄力粉 80 g（ふるって置く） 全卵 2個 黄身 7個
牛乳 1000 c c バニラオイル 少々

【作り方】

- ① 砂糖、全卵、黄身をボールに入れて一緒にしてよく混ぜる。
- ② 粉を加えてさらに良く混ぜる。
- ③ 牛乳を火に掛け、沸騰直前におろし、②に少しずつ混ぜていく。
- ④ 大なべに湯をわかし、③のボールを湯煎に掛けて木杓子でかき混ぜながらとろみをつけていく。特にステンレスのボールを使う時は、湯煎に掛けるとクリームが周りにこびりつかない。
- ⑤ とろみがついたところで、ボールを湯からはずし、少し冷ましてバニラオイル少々を加える。

II シュークリームの皮を焼く

【シューの材料】

水 150 c c バター 75 g 強力粉 80 g（ふるって置く） 全卵 4個

- ① 卵をむらのないよう溶いておく。
- ② 天板にシートを敷く。オーブン 220℃に温めて置く。
- ③ 鍋に水、バターを入れ、強火で完全に沸騰したら火から下し、薄力粉を一度に加えて木べらで良く練り混ぜる。
- ④ ③の鍋に①の卵汁を 1/4 ずつかき混ぜながら加えて行く。
- ⑤ ヘラで生地を持ち上げ、ポタリと最初の生地が落ちてくる状態になったらストップ。
- ⑥ 絞り袋に生地を入れ直径 4 c m位の大きさに、間隔をあけて絞り出す。
- ⑦ 温めて置いたオーブンにセットし、25 分間焼く。焼きあがってもすぐには取り出さず、5～10 分余熱のオーブンの中に入れておき、その後取り出す。

III シューにクリームを入れる

- ① 焼き上がったシューに I で用意のクリームを絞り込んでいく。シューに切り込みを入れてクリームを入れてもよい。

B. パウンドケーキ（1本分）



【材料】

砂糖 150 g 薄力粉 150 g（ふるって置く） 全卵 150 g（約3個）
無塩バター 150 g ベーキングパウダー 5 g～10 g

【作り方】

- ① 粉にベーキングパウダーを加えふるいにかける。
- ② バターは室温に合せて柔らかくしておく。
- ③ ②のバターをボールに入れ、砂糖を加え良く混ぜる。
- ④ ③のボールに卵を1個ずつ加えながらよく混ぜる。
- ⑤ ④のボールに①の粉を加え良く混ぜる。
- ⑥ 170℃に温めたオーブンで40分焼く。



C. 簡単で美味しいクッキー



【材料】

バター 120 g 粉 180 g（ふるって置く） 砂糖 80 g 卵黄 1個分
卵白 1個分 レモン皮少々 グラニュー糖（飾り用）

【生地作り方】

- ① ボールに室温に戻しておいたバターを入れ、手で軟らかくなるまで練る。
- ② ①に砂糖を加え、泡立て器ですり混ぜる。
- ③ ②に黄身を加え混ぜる。
- ④ レモンの皮（すりおろしたもの）を③に加え混ぜる。
- ⑤ 薄力粉を④に加えて混ぜる。
- ⑥ カート（道具の名）を使って混ぜる。
- ⑦ ぼろぼろになったら、手で一つにまとめる。
- ⑧ 生地を4等分し、棒状に丸める。
- ⑨ ラップでくるんで冷凍庫で30分休ませる。
- ⑩ 冷凍庫から出し、もう一度板の上で転がして形を整え、更に30分以上冷凍庫に入れる。
※2度くらい、冷凍庫から出して形を整えると良い。

【焼き方】

- ① 冷凍庫から出して、厚さ3～5mm程度に端から切る。鉄板に並べて室温に戻し、表面に卵白を塗り、グラニュー糖をまぶす。
- ② 170℃に温めたオーブンに入れ、12分焼く。