

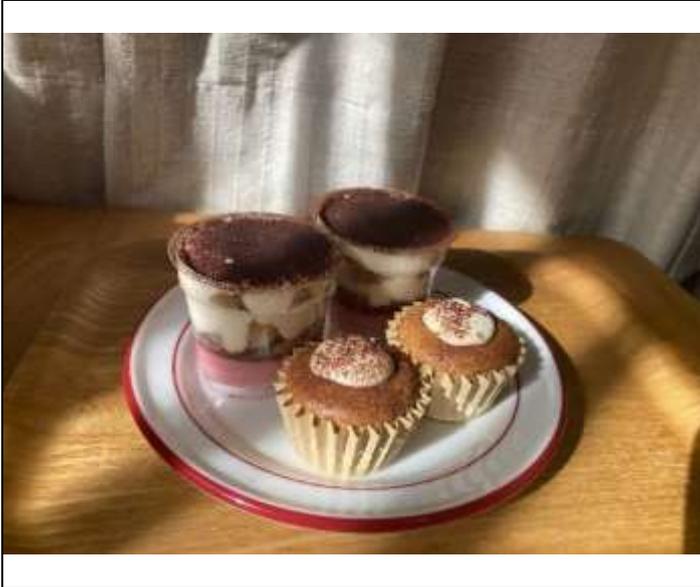
第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SE1208

メニュー名

一休日に食べたい一癒しのカップシフォン



学校名/氏名

私立近畿大学附属福岡高等学校

1年

Y・M

PR文

私は、いつもお仕事や家事をしてくれる母に感謝の気持ちを込めて作りました。母がいつまでも元気で明るくいて欲しいので、シフォンの生地に米粉やこめ油などを使い、ティラミスやいちごのムースは生クリームは使わず、ビタミンB1が多く含まれているマスカルポーネ、ビタミンB2が多く含まれるヨーグルトで作りました！！

調理時間

90分

材料	作り方
<p>○コーヒーシフォン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 2個 ・砂糖 15g ・米油 7g ・水 7g ・インスタントコーヒー 小さじ1半 ・お湯 小さじ1半 <p>○いちごのピューレ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍イチゴ 100g ・グラニュー糖 20g ・レモン汁 小さじ1 <p>○いちごのヨーグルトムース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いちごのピューレ 90g ・ヨーグルト 80g ・グラニュー糖 20g ・ゼラチン 2g ・水 大さじ1 <p>○ティラミス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 1個 ・マスカルポーネ 100g ・グラニュー糖 20g <p>○その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チョコランシ 適量 ・ココアパウダー 適量 	<p>○コーヒーシフォンケーキ</p> <p>【下準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①インスタントコーヒーとお湯の小さじ1半を練り混ぜる。※とろーとなるぐらいがベスト!! ②170℃20～25分のオーブンを予熱しておく。 <ol style="list-style-type: none"> ①卵黄と卵白を分け、卵黄をホイッパーで溶きほぐす ※卵白と卵黄が混ざらないように!!冷蔵庫で冷やしておく。 ②お砂糖の全体3分の1を①へ入れよく混ぜる ③米油と水を混ぜ、①に入れよく混ぜる ④米粉を①に入れ、よく混ぜる ※よく混ぜることで、きれいに膨らみます。 ⑤メレンゲを作る ・お砂糖を2つまみ入れ、強で混ぜ、粗い泡が立ったら残りのお砂糖3分の1を加える ・強で混ぜ、泡が細くなり筋ができ始めたら、お砂糖3分の1 ・強で混ぜ、立体的になり羽につくようになったら、残りのお砂糖を入れる ・強→中→弱にして混ぜ、角が立ち、艶が出てきたら ok ⑥メレンゲをすくって、①に入れ、ふわっと混ぜる ⑦⑥をメレンゲの中に入れて、下からすくい上げるようにボウルを回して混ぜる ※混ぜすぎで泡をつぶさないようにすること。 ⑧珈琲ペーストに一杯分のプレーン生地を混ぜ、⑦に戻し、下からすくい上げるように混ぜる ⑨絞り袋の中に流し込み、型に絞り込む ⑩170℃で予熱されたオーブンで20～25分焼く ➡様子を見ながら、焼き時間を変える ➡竹串で確かめ、上が焦げてきたら、アルミホイルをかぶせる ⑫焼けたら、トントンと落として粗熱を取り、冷やしておく <p>○いちごのピューレ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鍋に冷凍イチゴとお砂糖、レモン汁を入れ、中弱火で果肉が柔らかくなるまで煮込む ②①をミキサーにかけ、裏ごしする ③予熱を取り、冷やす ※トッピング用に10グラム取っておく <p>○いちごのムース</p> <p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・耐熱容器に水大さじ1と粉ゼラチンを入れておく <ol style="list-style-type: none"> ①ミキサーに、いちごのピューレ90g、ヨーグルト80gを加える ②ふやかしておいたゼラチンを電子レンジで600w30秒加熱し、溶かす ③カップに流し込み、30分～1時間冷やす

○ティラミス

①卵を卵黄と卵白で分ける

※必ず卵白に卵黄混ざらないようにする

②卵白は冷蔵庫に戻し、卵黄は一度こす。

③②のボウルにマスカルポーネを入れ、混ぜる

④卵白を冷蔵庫から取り出し、メレンゲを作る

※シフォンと同じやり方で、艶が出てきて、滑らかな角が立つ混ぜる

➡固くすぎないこと

⑤③のボウルに少しずつ入れ下から上に混ぜる

⑥④のボウルに⑤のボウルを戻し、ふわっと混ぜる

⑦⑥を絞り袋に流し込んでおく

◎仕上げ

▶カップシフォン

①シフォンの中心にお箸などで穴をあける

②ティラミスを流し込む

※少し溢れ出すようにする

③固まるまで冷やし、最後にココアパウダーをかける

完成

▶パフェ風シフォン

①ムースを冷蔵庫から取り出し、いちごピューレ→チョコランチャー→珈琲シフォン→ティラミスの順に入れ冷蔵庫で冷やす。

②最後にココアパウダをかける

完成