

オムレット



材料（8個分）

卵黄	2個分
きび砂糖	20g
太白胡麻油	16g
牛乳	34g
薄力粉	46g
卵白	2と2/3個分（使うまで冷蔵庫で冷やしておく）
きび砂糖	26g

生クリーム 適量

…生クリームの8%のグラニュー糖を入れて8分立てにする。

カスタードクリーム 適量

フルーツ 適量

作り方

○オーブンは190℃に温めておく。

1. ミキサーボウルに卵黄、きび砂糖を入れ、ホイッパーを付けて軽くすり混ぜる。
2. 油、牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる。
3. 薄力粉をふるい入れ、ダマがないよう混ぜ、ボウルに移しておく。
4. 別のミキサーボウルに卵白を入れ、きれいなビーターを取りつけメレンゲを作る。
初めは分量内のひとつまみのきび砂糖を入れてスピード3~4で泡だて、白っぽい泡に覆われたら残り1/3量のきび砂糖を入れる。
5. スピード6~8で泡立て、うっすら筋が出来てきたら残り半分のきび砂糖を加える。
6. さらに泡立てボリュームが出て筋がはっきりしてきたら、残りのきび砂糖を全て入れ、メレンゲの先が少しお辞儀するくらいまで泡立てる。
7. 3のボウルに1/3量のメレンゲを加え、なじませる。
8. 残りのメレンゲを全て入れ、泡を潰さないよう手早くさっくりと合わせる。
9. オーブンシートを敷いた天板1枚に4枚分を丸く流し、190℃で約10~13分焼く。
10. オーブンから出したら乾燥しないよう布巾等をかぶせて冷まし、完全に冷めたら好みのクリーム、フルーツ等をはさむ。

Point

- ・1~3は手で作業しても良いです。出来上がった生地はメレンゲがしぼんでくるので直ぐに焼いてください。
- ・フルーツは生地にクリーム等はさみ、しばらく冷蔵庫で形を落ち着かせるとのせやすいです。

おやき



材料（約 12 個分）

強力粉	165g
薄力粉	165g
塩	ひとつまみ
熱湯	300cc～

○高菜チーズ

高菜漬(水に浸け塩抜きする)	130g
ベーコン	2枚
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
ピザ用チーズ	60g

○なす甘味噌

茄子	2本
味噌	15g
砂糖	10g
みりん	10g
醤油	少々
白ごま	適量

作り方

○高菜チーズ

塩抜きし水気を絞った高菜を1cm幅に切り、ベーコンも同じくらいに切る。

フライパンにゴマ油を熱し、高菜を炒めベーコンを入れる。

ベーコンに火が通れば調味料を加える。

○なす甘味噌

茄子は縦半分に切り、斜め薄切りにして水に浸け、アク抜きする。

フライパンに油を熱し、水気を切った茄子を炒め、火が通れば調味料、白ごまを入れ、炒め合わせる。

1. ミキサーボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れざっと混ぜ、熱湯を加えて時々ゴムベラ等でたすけながら捏ねる。
2. 耳たぶより少し柔らかいくらい、滑らかな生地になったら、ラップに包み室温で1時間ほど寝かせる。
3. 2を台に出し12等分にし、めん棒で丸く伸ばす。
4. それぞれ好みの具材をのせ、包む。(高菜チーズはチーズも一緒に) とじ目はしっかりと綴じ、軽く平らにつぶす。
5. フライパンを熱し4の綴じ目を下にして入れ、中火で焼く。きれいな焼き色が付けば裏返し同じように焼く。
6. 両面きれいな焼き色が付けば、もう一度とじ目を下にして、水30~50ccを加え、蓋をして水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

Point

- ・生地は耳たぶより少し柔らかい感じに仕上げます。固いようなら熱湯を足してください。
- ・ひとつに大体30g前後の具材が入ります。高菜チーズ、茄子甘味噌の分量は作りやすい量を記載しています。

(他 具材例)

きんぴら、タラモサラダ、南瓜チーズ、さつまいも餡、黒ゴマ餡子など水分が多くなければ何でも使えます。

かりんとう



材料

薄力粉	180g
ベーキングパウダー	6g
塩	少々
砂糖	20g
黒ごま	15g
牛乳	100g
○砂糖	100g
○水	大さじ1と1/2

作り方

1. ミキサーボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖、黒ごまを入れ、平面ビーターを付けて材料が均一になるようざっと混ぜる。
2. 牛乳を加え、粉気が無くなるまで混ぜたら、ラップに取って包み冷蔵庫に入れて 30 分休ませる。
3. 打ち粉（分量外）をした台に出し、めん棒で 5mm 厚さに伸ばし 5mm 幅、5,6cm 長さにカットし 180℃の揚げ油で 5 分ほどカリッと揚げる。
4. フライパンに○の材料を入れて沸かし、3 を入れてしっかりと絡め、オーブンシートの上を広げて冷ます。

Memo

- ・薄力粉を使った揚げ菓子はベーキングパウダー、砂糖を加えないと破裂してしまう事があります。（注意！）
- ・油に入れると膨らむので細めにカットし、中心までしっかりと火を入れるようにしましょう。

カルツオーネ



材料（6個分）

強力粉	300g
砂糖	7g
塩	5g
インスタントドライイースト	3g
水（又はぬるま湯）	198cc
オリーブオイル	7g

フィリング（中身）

- トマトソース / 玉ねぎ、ピーマン、ベーコン / ピザ用チーズ
- ベシャメルソース / 蒸したじゃがいも / ミートソース / ピザ用チーズ
- ベシャメルソース / 玉ねぎ、ベーコン、生卵 / パルメザンチーズ
- その他お好みで

作り方

1. ミキサーボウルに強力粉、砂糖、塩を入れドゥーフックを取り付け、ざっと混ぜる。
 2. ドライイーストを加え、水を入れながらスピード2くらいで回す。
 3. 粉気がなくなればオリーブオイルを入れ、スピード3~4 なめらかな生地になるまで捏ねる。
 4. ボウルに丸め直して移し、ラップをして、室温で2倍に膨らむまで発酵させる。
 5. 発酵した生地は台に移し、6分割して丸め直し、ベンチタイムをとる。(濡れ布巾をかけ10分ほど)
- *オーブンを210~220度に余熱しておく。
6. 軽く打ち粉をし、閉じ目を上にして綿棒で楕円形になるよう伸ばす。
 7. 6枚とも伸ばせたら、下半分に周りを汚さないようにして好みのフィリングをのせる。
 8. 上半分の生地をかぶせ、周りをフォークでしっかりと押さえて閉じる。
 9. 余熱したオーブンに入れ15~18分焼く。

Point

- ・好みの大きさにより、生地の分割数は変えて下さい。
- ・フィリングで固いものは予め、火を通しておいて下さい。

がんもどき



材料（約 12 個分）

木綿豆腐	800g
人参（3cm 千切り）	60g
生椎茸（薄切り）	4 枚
ひじき（水につけて戻す）	2g
塩	小さじ 1 と 1/3
砂糖	小さじ 2
片栗粉	大さじ 2
卵	1 個
卵黄	1 個分

作り方

- ・木綿豆腐は重しをし、5~6時間しっかりと水切りする。
 - ・人参 椎茸 ひじきは下ゆでし、しっかりと水気を切っておく。
1. ミキサーボウルに水切りした豆腐を入れ、平面ビーターを取り付け攪拌し潰す。
 2. 大体潰れたら卵と調味料を順に入れ、混ぜる。
 3. 下ゆでし水気を切った人参等を加えざっと混ぜ合わせる。
 4. フライパンに油を熱し、手に油を付けて3を形づくりそっと入れる。
 5. 170度くらいでカリッと揚げる。

point

- ・豆腐の水切りが足りないと生地がまとまらないのでしっかりと時間をかけて水切りする。
(柔らかい、少し固い場合は卵で調整する)
- ・柔らかい生地なので丸めるというより、油を付けた手でまとめる感じで油の中に入れる。
難しいようならスプーンに油をつけながら落とし揚げにしても良い。

キャロットケーキ



材料（18cm 丸型 又は 16cm×7cm パウンド型+プリンカップ 5 個分）

人参（すりおろし） 120～150g

卵 2 個

きび砂糖 125g

太白ごま油（菜種油） 85g

○薄力粉 160g

○シナモンパウダー 3g

○ベーキングパウダー 5g

○塩 少々

くるみ 30g

作り方

- ・人参はすりおろす。水分が多い場合はざるに上げて軽くだけ取っておく。
- ・型には敷き紙を敷いておく。
- ・くるみはから焼きしておく。

1. ミキサーボウルに卵ときび砂糖を入れ、泡立て器を付けスピード 8~10 でもったりとするまで泡立てる。
2. 1 に太白ごま油を入れてしっかりと混ぜ、すりおろした人参を加え混ぜる。
3. 別のボウルに移し、○を一度混ぜてからふるい入れゴムベラでさっくりと合わせ、くるみも混ぜる。
4. 準備した型に流し入れ 170 度で 30~35 分焼く。
※プリンカップはもう少し短く

Point

チーズクリームをトッピングしたい時は…

クリームチーズを室温に戻し、グラニュー糖（きび砂糖）を入れて練り混ぜ、ラム酒漬けのレーズンを混ぜ合わせる。ケーキの粗熱が取れたら塗ったりのせたりする。

クレームダンジュ



材料 (6~7 個分)

クリームチーズ	150g
レモン汁	小さじ 1~2
生クリーム	150g
グラニュー糖	25g
卵白	30g
グラニュー糖	25g

作り方

○グラスに二重にした大き目のガーゼをくぼませ、輪ゴムで留める。

(又はココットにガーゼを敷き込む)

○生クリーム、卵白はミキサーボウルごと冷蔵庫で使うまでしっかりと冷やしておく。

1. 大き目のボウルにクリームチーズを入れて練り混ぜ、なめらかになればレモン汁を加える。
2. 生クリームはグラニュー糖 25g を入れて8分立てに泡立てる。(冷蔵庫に入れておく)
3. 卵白はグラニュー糖ひとつまみ入れ泡立て始める。グラニュー糖は 3、4 回に分けて加え角が立つくらいなのめらかなメレンゲを作る。(量が少なく泡立てづらいので助けてあげるか、全て倍量で作る)
4. 1のボウルに生クリームを加え、さっくりと合わせる。
5. 続いてメレンゲを加え、泡を潰さないよう切るようにして合わせる。
6. なめらかに混ぜたらすぐに丸口金を付けた絞り袋に入れ、準備したカップに絞り出す。
7. 上から軽くラップをし、冷蔵庫で3時間~冷やしておく。
8. ガーゼからそっとお皿にひっくり返し、好みのソース等を添える。

Point

- ・量が少ない時は特に、メレンゲは泡立て過ぎないように、早めにグラニュー糖を入れ泡立ててください。
- ・ゼラチン等は使わないので生クリーム・メレンゲを合わせるときは泡を潰さないよう、混ぜ過ぎないように気を付けてください。(液状になってしまいます)
- ・好んでココットのようにクリームを絞り入れる時、中にフルーツやジャムをしのばせても良いです。

コーヒーシナモンロール



材料（6個分）

強力粉	300g
インスタントコーヒー	7g
砂糖	25g
塩	4g
インスタントドライイースト	4g
牛乳	225g
無塩バター（室温）	25g
○グラニュー糖	30g
○シナモン	2～3g
無塩バター（ポマード状に）	15g

アイシング

粉糖	70g
水（又は牛乳）	少々

作り方

1. ミキサーボウルに強力粉から順にイーストまで入れ、ドゥーフックを付けてぎっとまわし、牛乳（寒い季節は軽く温める）を加えて、スピード2~4で捏ねる。
2. 5分~捏ねて生地がなめらかになればバターを加える。再度捏ねて生地がなめらかになりツヤが出たらボウルに移す。（ミキシング全部で10~15分）
3. ラップをし、温かいところで2倍に発酵するまで置いておく。（30℃ 50分ほど）
4. 生地を台に取り出し、めん棒でやさしく35×25cmの長方形に伸ばす。塗りやすいようポマード状にしたバターを巻き終わり（奥側）2cmほど残して塗り広げる。
5. バターの上に（同じように巻き終わり残して）○を合わせたシナモンシュガーをまんべんなくふりかけ手前からロールケーキのように巻く。
6. 巻き終わりはしっかりと生地を閉じ、軽く転がしてなじませる。6等分にカットし、断面を上にしてバットに並べる。
7. 乾燥しないようラップをふんわりとかぶせ、最終発酵させる。（30℃ 30分~）生地がふんわりと発酵したら210℃に温めたオーブンに入れ、約15分焼成する。
8. 粗熱がとれたらアイシングをかけ仕上げる。

Point

- ・シナモンシュガーのシナモンはお好みの量で。グラニュー糖に対して10%入れるとかなりしっかりとした香りのシナモンロールが出来ます。
- ・パンの発酵は季節、室温により異なりますので、時間より2倍にふくらむのを目安にして下さい。
- ・アイシングは好みでインスタントコーヒーを混ぜてコーヒー風味にしても合います。

サブレ ヴィエノワ



材料（約 18 枚分）

無塩バター（室温に戻す） 140g

粉糖 57g

卵白（室温に戻す） 23g

薄力粉 150g

アーモンドパウダー 20g

作り方

- ・オーブンは180度に温めておく。
 - ・薄力粉とアーモンドパウダーは合わせてふるいにかける。
1. ミキサーボウルにバターを入れ平面ビーターを取り付け、なめらかなポマード状になるまで回す。
 2. 粉糖を2、3回に分けて加えその都度しっかりと混ぜる。
 3. 卵白を少しずつ入れながら回し、なめらかな生地になればふるいにかけた薄力粉とアーモンドパウダーを一度に加える。
 4. グルテンが出ないようにさっと回し、最後はゴムベラで合わせ、星口金を付けた絞り出し袋に入れる。
 5. オーブンシートを敷いた天板に、上から下にうねうねと波型に絞り出す。
 6. 余熱をかけたオーブンに入れ、約16～20分焼き冷ます。

Point

- ・夏場は生地が柔らかくなってしまうと絞り跡が綺麗に出ない時があるので、その時は軽く冷蔵庫に入れて生地をしめてから絞り出すと良いでしょう。また絞り袋に生地を一度に入れると手の温度で柔らかくなってしまうので、二回くらいに分けて入れて絞ると良いです。
- ・冷めたら粉糖をかける・チョコレートでコーティングする等、好みに仕上げてください。

ジャガイモのニョッキ



材料 (3.4人分)

じゃがいも (皮をむいて)	500g
強力粉	130g
塩	2g
パルメザンチーズ	15g

○トマトソース

トマトの水煮缶	1缶
玉ねぎ	80g
にんにく	一片
オリーブオイル	大さじ2

パセリ/パルメザンチーズ/オリーブオイル 適量

作り方

○トマトソース

1. フライパンにオリーブオイルと潰したにんにくを入れて火にかける。
2. にんにくが少し色付き、香りが出たらスライスした玉ねぎを入れてしんなりし、甘みが出るまで中火弱で炒める。
3. トマトの水煮缶を潰しながら入れて 5~10 分ほど煮て、軽く濃度が付けば裏ごしして、塩、こしょうで味を整える。

○ニョッキ

1. ジャがいもは一つを 2~4 つに切り、柔らかくなるまで茹でる。
2. ざるに上げて湯を切り、鍋に戻して余分な水分を飛ばし、粉ふきいもにする。
3. 熱いうちにミキサーボウルに入れ、ドゥーフックを付け、スピード 2~でまわす。
4. 大体潰れたら強力粉、塩、パルメザンチーズを順に入れ、スピードを~4 に上げながら滑らかになるまで攪拌する。
5. 強力粉を振った台に出し、4 等分して軽くまとめそれぞれ棒状に伸ばす。(直径 1.5~2cm くらい)
6. 端から 3cm くらいずつカットし、沸騰した湯で浮き上がるまで茹で、ざるに上げる。
7. フライパンにトマトソースを入れて温め、ニョッキを入れて合わせる。味をみて、塩、こしょうで味を整える。
8. お皿に盛り付け、パセリのみじん切り、パルメザンチーズ、オリーブオイルをかける。

Point

- ・ジャがいもは柔らかくなるまで茹でないでないと粒になって残ってしまうので、しっかり柔らかく茹でて下さい。
- ・ニョッキをもちっとさせたければ、強力粉の半量を片栗粉に変えると良いです。
- ・ソースはジェノバソース、ゴルゴンゾーラのクリームソースなど好みのものでも構いません。

じゃがいも団子のスープ煮



材料（じゃがいも団子 24 個分）

じゃがいも（皮を剥く）	約 400g
塩	少々
白玉粉（塊は潰す）	200g
水（様子を見ながら調節）	170~190cc

○肉だね

豚ひき肉	230g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
玉ねぎ（みじん切り）	60g
コーン（缶）	80g

○スープ

水	800cc
ガラスープの素	小さじ 2
醤油	小さじ 2
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1

作り方

○肉だね

材料をミキサーボウルに入れ、平面ビーターを付け混ぜる。

(生地が出来るまで冷蔵庫に入れておく)

○じゃがいも団子

1. ジャがいもは一口大に切り断熱容器に入れてラップをし、レンジ 600w で 6~8 分、十分に柔らかくなるまで加熱する。
2. ジャがいもが熱いうちにミキサーボウルに入れて塩をし、平面ビーターを付けて回す。
3. ジャがいもがしっかりと潰れるまで回し、白玉粉を入れ、水を加減しながら入れる。
4. 白玉粉がしっかりと混ざり、耳たぶくらいの硬さに混ざったらミキサーから外す。
5. 1つが 30g くらいになるように分けて丸める。
6. 5 を軽く潰して平らにし、準備しておいた肉だねを約 15g のせて包み、丸める。
7. スープの材料を沸かし、6 の団子を入れて、5~7 分 肉だねに火が入るまで煮る。

Memo

- ・じゃがいもは十分に柔らかくしておき、また冷めてしまうと潰れ難くなるので熱いうちに潰すようにしましょう。
- ・水は入れ過ぎてしまうと煮た時に崩れやすくなったりするので、様子を見ながら気持ち少なめにします。
- ・余った分は生の状態で冷凍出来ます。

ショコラマカロン



材料（約 30 枚、15 セット分）

卵白	60g
グラニュー糖	27g
○アーモンドパウダー	60g
○純粉糖	93g
○ココアパウダー	9g

下準備

- ・卵白は水溶化させるため、作る数日前に卵黄と分けて冷蔵庫に入れておく。（作る前に室温に戻す）
- ・○の粉類は合わせて 2 回ふるいにかけて冷蔵庫に入れておく。

作り方

1. ミキサーボウルに卵白を入れ、グラニュー糖ひとつまみ入れて泡立てる。全体が白い泡に覆われたら 1/3 のグラニュー糖を加え、さらに泡立てる。
2. 筋ができ、泡立ってきたら残り半分のグラニュー糖を加える。さらに泡立て、角が立つようになれば残りのグラニュー糖を入れ、ぼそぼそになる手前までしっかり固く泡立てる。
3. 2 をボウルに移し、合わせてふるいにかけた○を一度に加え、ゴムベラで底からすくい上げるように切り混ぜる。
4. 粉気がなくなれば、メレンゲの気泡を均一にするためマカロナージュする。マカロナージュはゴムベラで優しく生地をなでるように 3 回くらいにわけ、ボウルの側面になすり付ける。
5. 広がった生地をもう一度まとめ、同じようになでるようにつぶす。生地にツヤが出て少しなめらかなになるまで 3、4 回繰り返す。
6. 生地を絞り袋に入れ（丸口金 1cm）、オープンシートを敷いた天板に 2~2.5cm くらいのおおきさに絞り出す。（天板いっぱいには絞らず、手前 1/3 くらいは空けておく。）
7. 天板を台にトントンたたいて、余分な空気を抜き、形を整える。そのまま一時間~風通しの良い所に置き、表面を指で触っても生地が付かなくなるまで乾燥させる。
8. 表面に薄皮が出来たら、オープンシートの下に紙を敷き 200~210℃に温めたオーブンに入れ、5~6 分ピエ（レース状にはみ出した縁の部分）が出来るまで焼く。ピエが出来たら、紙だけをそと外し、温度を 140℃にしさらに 7~10 分焼く。
9. 焼き上がりは指で生地を挟み、左右にそと動かし、動かなければオーブンから出し天板のまま冷ます。

ガナッシュサンド

1. チョコレート 90g と生クリーム 75cc をボウルに入れて湯煎（50~60℃）にかけ、静かに溶かす。
2. なめらかなに溶けて乳化したら、室温に戻した無塩バター 12g を混ぜ、そのまま室温に置き、サンドし易い固さになるまで置いておく。（表面乾燥しないよう、時々混ぜる）
3. 冷めたマカロンの裏側に少し指でくぼみを付け 2 のガナッシュを適量絞る。もう一枚のマカロンも同じようにくぼみを付けサンドする。
4. ラップでしっかりと包み、冷蔵庫で 1~2 日置いて味を馴染ませる。

Point

- ・なかなか難しいマカロンですが、メレンゲはしっかりと固く泡立てる事が一番大事です。またマカロナージュは生地が軽く緩む程度に気泡を潰します。力任せに潰すのではなく、ゴムベラの重さを伝えていく感じでなでるように潰します。
- ・下火が強すぎてもヒビ割れたりするので、オープンシートの下に紙を挟みます。焼成途中、ピエが出来たら紙は外すので、手前に紙の折り目を出しておくこと引っぱり出し易いです。

すき焼き風 ごぼうハンバーグ



材料（4人分）

合挽き肉	420g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
玉ねぎ（すりおろし）	50g
パン粉	25g
ごぼう	1本分（約120g）
水	50cc
卵	1個
○醤油	大さじ 2と1/2
○砂糖	大さじ 3と1/2
○酒	大さじ 3

作り方

・ミキサーボウルは冷やしておく

・ごぼうは短めのさがきにし、水にさらして、ざるに上げ、水気を切っておく

1. ミキサーボウルにひき肉、塩を入れ平面ビーターを取りつけ 粘り気が出るまでよく練り混ぜる。
2. 玉ねぎのすりおろし、パン粉、こしょうを加えて混ぜ、水気を切ったごぼう、水を入れて混ぜる。
3. しっかりと混ぜたら溶き卵を入れてさっくりと合わせる。
4. 4等分にし、空気を抜きながら形を作り、ごぼうがとび出さないよう表面を滑らかに整える。
5. 熱したフライパンに油をひいて入れ、中火で焼き色が付くまで4.5分焼く。裏返したら、火を弱め、蓋をして火が通るまで5分ほど焼く。
6. 火が通れば一度取り出し○の材料を入れて加熱する。照りと軽くとろみが付いてきたらハンバーグを戻し入れ、絡める。

Memo

・ごぼうのさがきは長いと、ハンバーグからとび出やすいので短めのさがきにする。また表面を整えることで肉汁も流れにくくなるので、手に油や水をつけてきれいに形づくりましょう。

・大根おろしポン酢をかけるとあっさり美味しくいただけます。

チョコレートタルト



材料（18cm タルト型 1 台分）

○ココアのタルト生地

無塩バター（室温に戻す）	75g
塩	ひとつまみ
粉砂糖	45g
卵（室温に戻す）	23g
薄力粉	105g
ココア	15g

○ガナッシュクリーム

スイーツチョコレート	240g
生クリーム	160g
無塩バター	6g

○フランボワーズペパン…前日までに作っておくと良い。

冷凍フランボワーズ	100g
グラニュー糖	60g
水飴	20g
レモン汁	小さじ 1/4

（作り方） レモン汁以外の材料を鍋にいれ、弱火～中火弱で 3～5 分ほど加熱したら、火をとめ、レモン汁を入れる。

○飾り

フランボワーズ、粉砂糖

作り方

●タルト生地を作る

1. 室温に戻したバターをミキサーボウルに入れ、平面ビーターを取り付ける。塩を入れ、ポマード状になるまでスピード 2~4 で攪拌する。
2. 粉砂糖を入れ、飛ばないように低速から攪拌し、しっかりと混ぜ、卵は少しずつ入れて乳化させる。
3. 薄力粉とココアはスプーンでよく混ぜてからふるい入れ、ざっと粉気がなくなる程度に混ぜる。
4. ラップにとって、平らにし冷蔵庫で 3~4 時間休ませる。
5. 取り出した生地は 3mm 厚さに伸ばし型に敷き込み、再び冷蔵庫で 1 時間休ませる。
6. オーブンを予熱し、タルト生地にアルミを敷いて重石をし、170℃で 17 分、重石を取ってさらに 10 分焼いて冷ます。

●ガナッシュクリームを作る

7. チョコレートはボウルに入れて湯せん（50~60℃）にかけ溶かす。
8. 温めた生クリームをチョコレートのボウルに入れ、静かに混ぜ、バターも入れる。
9. 冷ましたタルトの底全体にフランボワーズペパンを塗り広げる。
10. 8 のガナッシュクリームを流し、飾りのフランボワーズをのせて冷蔵庫で 3 時間~冷やし固める。
11. 粉砂糖を周りにかけて仕上げる。

Point

- ・生地は少ないと作りにくいため、2 台分まとめて作り、使わない時は冷凍しておくこと次に作りたい時にさっと出来ます。
- ・粉を入れたら、混ぜすぎて固くならないよう気をつけましょう。

チョコレートバブカ



材料（一斤型 2 台分）

強力粉	50g
インスタントドライイースト（耐糖性）	6g
きび砂糖	68g
塩	8g
○牛乳	100g
○水	54g
○卵	162g
無塩バター	130g
くるみ	80g
チョコチップ	80g

●ガナッシュクリーム

スイートチョコレート	220g
生クリーム（36%）	110g

●シナモンクランブル

薄力粉	40g
アーモンドパウダー	40g
グラニュー糖	40g
無塩バター	40g
シナモンパウダー	小さじ 1/2

下準備

・くるみはから焼きして冷ましておく。

●ガナッシュクリーム

・刻んだチョコレートを湯煎にかけて溶かし、沸騰させた生クリームをいれて静かに混ぜる。そのまま扱いやすい固さになるまで置いておく。

●シナモンクランブル

・ボウルに薄力粉、アーモンドパウダー、グラニュー糖、シナモンパウダーを混ぜ、冷たいバターを入れてカードで細かく刻む。手でこすり合わせるようにし、ポロポロした状態になれば冷蔵庫でしっかりと冷やしておく。

作り方

1. ミキサーボウルに強力粉、きび砂糖、塩を入れ、ドゥーフックを取り付けざっと混ぜる。ドライイーストを入れスピード2で回しながら合わせた○を加える。
2. 滑らかな生地になるまでスピード3~4で10分ほど捏ね、無塩バターを少しずつ加える。
3. 5分ほど捏ねてしっかりとグルテン膜が出来るようになればボウルに移し、ラップをして室温で(28℃くらい)、一時間ほど発酵させる。
4. 2倍くらいに生地が膨らめば、打ち粉をした台に取り出し半分に分ける。1つずつガス抜きしつつ、折りたたみ生地をまとめ、15分ほどベンチタイムを取る。
5. それぞれ軽く打ち粉をしてめん棒で1cm厚さくらいに伸ばし(幅は型の1.2~1.3倍くらいに)ガナッシュクリームを塗る。くるみ、チョコチップを散らし、手前からクルクルと巻き、綴じ目をしっかりつまんで閉じる。
6. ロール状になった生地を、閉じ目を下にして置き、片端だけは切り落とさずに包丁で縦にカットする。
7. カットした断面を上に向けるようにしてねじり合わせ、型におさめる。
8. 型の縁1cmくらいに膨らむまで最終発酵させ、上に準備したクランブルをたっぷりとのせ180℃のオーブンで40~50分焼成する。

Point

- ・準備したガナッシュクリームは緩すぎると作業がしづらくなりますので、ある程度扱いやすい固さにして使います。
- ・ガナッシュクリームをロール状に巻きカットする際、柔らか過ぎる時は一旦冷蔵庫に入れて、軽く冷やすとカットし易く扱いやすくなります。
- ・中心までの火通りが悪い成形なのでしっかりと時間をかけて焼成する。

ナン&チキンカレー



材料

■ナン(4~6枚分)

強力粉	250g
砂糖	4g
塩	4g
インスタントドライイースト	3g
水(ぬるま湯)	165g
サラダ油	5g

■チキンカレー(3~4人分)

○鶏もも肉	1kg
○ヨーグルト	200g
○塩	大さじ1
サラダ油	100cc
クミンシード	小さじ1
シナモンスティック	1本
カルダモン	6粒
生姜	1かけ
にんにく	2片
玉ねぎ	3個
トマトの水煮缶	240g
水	200cc
garam masala	小さじ2~大さじ1

作り方

■ナン

1. ミキサーボウルに強力粉、砂糖、塩を入れ、ざっと混ぜて、イーストを入れる。ドゥーフックを付けてスピード2で混ぜながら水（ぬるま湯）を加える。
2. スピード4くらいで粉気がなくなり滑らかになるまで5分ほど捏ねる。（ヘラで落としながら）
3. 一度平面ビーターに変え、サラダ油を入れて再び生地が均一な状態になるまでスピード2~3でまわし、生地に油がなじんだらドゥーフックで捏ねる。
4. 生地の表面が滑らかで艶やかになれば、ボウルに移し、ラップをし、室温で一次発酵させる。
5. 発酵させた生地が2倍になれば、台に取り出し4~6分割する。軽くしずく型にし、ベンチタイムを取る（約10分）
6. 打ち粉をし、細い先を持って軽く引っ張りながらめん棒で大きく伸ばす。
7. フライパンを熱し、サラダ油をひいて両面こんがり焼き上げる。

Point

- ・サラダ油を入れる際、ドゥーフックだと滑って捏ねにくいので、一度平面ビーターに取り替えると馴染みやすいです。

■チキンカレー

前日準備：鶏肉は大きめの一口大に切り、ヨーグルト、塩を混ぜて一晩冷蔵庫で漬けておく。

1. にんにく、生姜はみじん切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れ、クミンシード、シナモン、潰して種を出したカルダモンを入れ、弱火で火にかける。
3. じっくりと炒めて香りが移れば、1を入れて中火~弱火で20~30分あめ色になるまで炒める。
4. トマト缶を加え、火を強めて余分な水分をとばし、味を濃縮させる。
5. とろっとして油が浮いてきたら鶏肉（ヨーグルトごと）と水を加え20~30分煮込む。最後にガラムマサラを加え、仕上げる。

Point

- ・鶏肉はヨーグルトに漬けておくことで柔らかく仕上がります。
- ・ガラムマサラはメーカーにより辛さや香りが違いますので、好みのものを加減しながら加えて下さい。

ハムチーズとスフレ



材料（180cc ココット 4個分）

■ホワイトソース

無塩バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	180cc

卵黄	1個分
卵白（冷やしておく）	150g
ピザ用チーズ	50g
ハム（みじん切り）	60g
パセリ（みじん切り）	適量
塩、こしょう	適量
ナツメグ	少々
飾り用 スライスチーズ、ハム	適量（ひし形に切る）

下準備

- ・ココットにバターを塗り、薄力粉をまぶして余分な粉を落とし、冷蔵庫に入れておく。
- ・オーブンを 170℃に温めておく。

作り方

1. ホワイトソースを準備する。鍋にバターを溶かし薄力粉を入れて焦がさないよう炒め、さらっとコシが抜けたようになれば冷たい牛乳を少しずつ混ぜながら加える。
2. 混ぜながら加熱し、滑らかなホワイトソースが出来たら塩、こしょう、ナツメグで味を整える。
3. 温かいうちにピザ用チーズ、卵黄をよく混ぜ、みじん切りのハムとパセリも合わせる。
4. ミキサーボウルに卵白を入れ、塩をひとつまみ入れてしっかりと角が立つまで泡立てる。
5. 3のホワイトソースを大きめのボウルに移し、4のメレンゲを二回に分けて加え、ゴムベラで泡を潰さないようさっくりと合わせる。
6. すぐに準備したココットに入れ、ナイフで表面を平らにならし、縁の生地を指でなぞって溝を作る。
7. 上にひし形に切ったチーズ、ハムを飾り、170℃で約 25 分～焼く。

Point

- ・ホワイトソースにダマが出来てしまった時は裏ごししてから作って下さい。
- ・ココットに生地を少し多めに入れておくと平らにならし易いです。また縁の生地を拭う事で真っ直ぐ立ち上がりやすくなります。
- ・オーブンに入れたら途中で開けると、膨らまなくなってしまうので、焼けてくるまでは絶対開けないようにして下さい。

ピタパン



材料（4枚分）

○強力粉	160g
○全粒粉	40g
○砂糖	6g
○塩	3g
○インスタントドライイースト	3g
太白ごま油	5g
水	125g

作り方

1. ミキサーボウルに○を入れ、ドゥーフックを付けてざっとまわす。スピード 2~で回しながら水を加え、捏ねる。
2. 時々止め、ゴムベラで助けながら 5~7 分、滑らかになるまで捏ねる。
3. 最後は手でまとめ、ビニール袋にきっちりと詰め、空気が残らないようにしっかり縛る。
4. 1 時間ほどして袋がぱんぱんになり、発酵が進めば台に取り出す。
5. 4 つに分割し丸めて 15 分ほど濡れ布巾をかけて休ませる。(ベンチタイム)
6. くっつくようなら打ち粉をし、めん棒で 17×14cm の楕円形に伸ばし、オーブンシートにのせる。
7. オーブンは天板を入れて余熱をかけ、十分に温まれば 6 を入れ、220℃で 7 分ほど焼く。

Point

- ・天板のサイズにより一度に焼く枚数は調整して下さい。
- ・生地を表、裏で温度差があると膨らみにくくなるので、しっかり天板も余熱しておくことが大切です。
- ・写真はタンドリーチキンと野菜を入れていきます。

ほうれん草のラビオリ



材料 (3人分くらい)

○ほうれん草入り生地

強力粉 250g

塩 小さじ1

卵 2個

ほうれん草ピューレ 40g (様子を見ながら)

(作り方)

ほうれん草を茹でてしっかり水気を絞り、葉のみを 50g 使用。

ミキサーに入れオリーブ 大さじ1 と水 大さじ2 を加えてピューレ状にする。

○チーズフィリング *すべて混ぜ合わせる。

カッテージチーズ 100g

クリームチーズ 50g

クルミ 20g (から焼きして冷まし、大きめに砕く)

塩、黒胡椒 少々

にんにく (すりおろして) ごく少々

パセリ (みじん切り) 適量

○ソース

無塩バター 30g

茹で汁 適量

レモン汁 少々

パルメザンチーズ (仕上げに振る)

作り方

○ほうれん草生地

1. ミキサーボウルに強力粉、塩を入れ、ざっと混ぜて、溶いた卵とほうれん草のピューレ40gほどを入れる。
2. 平面ビーターを取り付け、低速で止めながら粉と水分を合わせていく。粉気が無くなればスピード2.3でまわし、生地がなめらかになるまで捏ねる。
3. 捏ねあがった生地をラップで包み、冷蔵庫で3時間～休ませる。
4. 打ち粉をした台に生地を出し、めん棒でごく薄く伸ばして（伸ばし辛い時は生地を分けて伸ばしてもよい）10～12cm幅の帯状になるようカットする。
5. 上半分に少し間隔を開けながらクリームチーズをティースプーンに一杯ずつのせる。
6. 下半分の生地を空気が入らないようかぶせ、正方形に1つずつきれいにカットし周りをフォークで閉じる。
7. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、オリーブオイルを適量入れて茹でる。（浮き上がってきて1分ほど）
8. フライパンに無塩バターを入れて溶かし、茹で汁適量を入れ乳化させ、ソースを作る。茹で上がった7を加え、塩少々して合え、レモン汁を入れて火を止める。

Point

- ・生地に入れるほうれん草のピューレは少量だと作りにくいため、作りやすい量を作りましょう。余ったものは冷凍出来ます。
- ・ソースはお好みで… トマトソース、クリーム、またスープやグラタンにしても良いでしょう。

ミートローフ



材料 (18×9×6 センチ)

合挽き肉	500g
塩	小さじ1
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ
○ドライパン粉	1 カップ
○生クリーム	50ml
○ケチャップ	20g
○こしょう	少々
赤パプリカ	1/2 個
緑オリーブ	6 個
薄切りベーコン	3~4 枚
■ソース	
ケチャップ	60g
ウスターソース	6g
粒マスタード	小さじ1
肉汁	適量

下準備

- ・玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてオリーブオイルで炒め冷ましておく。
- ・パプリカは5～8mmの角切り、オリーブは1個を4～6つに切る。
- ・キッチンエイドのボウルは冷蔵庫で冷やしおく。
- ・オーブンは230℃に温めておく。

作り方

1. ボウルにひき肉、塩を入れ、平面ビーターをつけて粘りが出るまで混ぜる。
2. 炒めて冷ましておいた玉ねぎと○の材料を順に加え、混ぜる。
3. 全体が混ざればパプリカ、オリーブを入れてざっと混ぜる。
4. 型にベーコンを側面から底に斜めに敷く。3のたねを空気が入らないよう詰め、上にもベーコンをのせる。
5. バットか天板にお湯をはり、4を入れて230℃のオーブンで30～40分焼く。
6. ソースは材料を合わせて小鍋で温め、ミートローフに添える。

Point

- ・パプリカ、オリーブの香りがお肉の良いアクセントとなります。

みかん大福



材料

もち米	150g
水（炊飯用）	120cc
薄力粉	8g
砂糖	10g
塩	1g
差し水	～5cc
みかん（小）	6個
白あん	300g

下準備

- ・もち米は洗ってから 3.4 時間水に浸け、ざるに上げて水気を切る。
- ・みかんは皮をむいて、筋を取り、白あんで包む。

作り方

1. 炊飯器に下準備したもち米と分量の水を入れて炊く。
2. 炊き上がって直ぐのもち米をミキサーボウルに入れ、ドゥーフックを付けて攪拌する。
3. 大体潰れてきたら、薄力粉、砂糖、塩の順に入れて、粒が無く、滑らかになるまでまわす。(固さを見て硬いようなら少量の水を加える)
4. 片栗粉を振った台に取り、上からも片栗粉を振って形を整えて 6 等分にする。
5. 手にも片栗粉を付けて生地を取り、下準備したみかんをのせて包む。

Point

- ・白あんは冷蔵庫で冷えたものを一度一個分ずつ丸め、それを手のひらで潰しみかんを包むと作りやすいです。またみかんを包んだ白あんは生地で包むまで冷蔵庫で冷やして置きます。
- ・生地に薄力粉が少し入る事でもち米でも冷蔵庫で固くなりにくいですが、次の日には食べ切るようにしてください。

メイプルウォールナツクッキー



材料（天板一枚分）

○薄力粉	100g
○きび砂糖	15g
○塩	ひとつまみ
○くるみ	60g
菜種油	36g
メイプルシロップ	63g
水	5~10g

下準備

- ・くるみは空焼きして冷まし、細かく刻む。
- ・オーブンは 170℃に予熱しておく。

作り方

1. ミキサーボウルに○の材料を入れて平面ビーターでざっと混ぜ、スピード 2～3 で混ぜながら菜種油を入れる。
2. 全体に油がまわり、サラサラの状態になればメープルシロップを入れ混ぜる。
3. メープルシロップが全体にいきわたり、ポロポロとしたら一度止めて手で固さを見る。
4. 水を少しずつ入れてひとまとめにし、クッキングシートの上に取り、上にもシートを被せてめん棒で薄く伸ばす。
5. 3mm 位の厚さに伸ばせたら包丁で好みの大きさに切り目を入れ、そのまま天板にのせてオーブン 170℃で約 25 分焼成する。
6. きれいな焼き色が付いたら、オーブンから出し天板にのせたまま冷ます。触れるくらいになれば、切り目に沿ってクッキーを割る。

Point

- ・生地的水分はぎりぎりまとまるくらいで十分です。スタンドミキサーで必要以上に混ぜすぎたりすると生地が固くなってしまうので、短時間で。又は最後は手でひと塊りにまとめでも構いません。
- ・写真のクッキーの大きさは 3×3 センチ位です。

メレンゲ シャンティ



材料（約6セット分、メレンゲ12個分）

卵白(冷やしておく) 50g

○グラニュー糖 6g

○粉糖 37g

グラニュー糖 22g

☆粉糖 15g

☆アーモンドパウダー 15g

粉糖 適量

■コーヒークリーム

生クリーム 160cc

グラニュー糖 13g

インスタントコーヒー 大さじ1

下準備

- ・ミキサーボウルと卵白は冷蔵庫で冷やしておく。
- ・☆は合わせて混ぜておく。

作り方

1. 卵白のボウルとホイッパーをセットし、スピード 4.5 で全体が粗い泡に覆われるまで泡立て、○のグラニュー糖を加える。
2. もこもことし、艶が出てきたら○の粉糖を入れ、さらに泡のキメが細くなりしっかりピンと角が立つまで高速で泡立てる。
3. ミキサーボウルを外し、グラニュー糖 22g、混ぜ合わせた☆を順に加え、ゴムベラで泡を潰さないよう、底からすくいあげるように混ぜる。
4. 直ぐに丸口金を付けたしぼり袋に入れ、直径 5cm くらいに絞る。
5. 粉糖をたっぷりとふって、しばらく置き、表面が少し湿ってきたら二度目の粉糖をふる。
6. 130 度に温めたオーブンで 70~80 分じっくりと焼き冷ます。
7. ミキサーボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、徐々に速度を上げながら軽く泡立てる（6 分立て）インスタントコーヒーを入れ、8 分立てにする。
8. メレンゲを 2 つ 1 組にし、間に 7 のクリームをサンドし上にもクリームを絞る。

Point

- ・最後に入れたグラニュー糖が焼くとジャリっとし、溶けていくメレンゲとの対比がポイントとなります。
- ・サンドして時間が経つとメレンゲが湿気てくるため、あまり長い時間置かないようにしましょう。

りんごのグラタン



材料（直径 10cm ココット/4 個使用）

りんご	1 個半～2 個
グラニュー糖	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
シナモンパウダー	小さじ 1/2

■クランブル

○薄力粉	60g
○アーモンドパウダー	20g
○グラニュー糖	50g
○塩	少々
無塩バター	50g

下準備

- ・バターは1cm角切りにし、使うまで冷蔵庫に入れておく。

作り方

■クランブル

1. ミキサーボウルに○の材料を入れ、平面ビーターをつけて低速でざっと混ぜる。
2. 冷蔵庫からバターを出して入れ、スピード2でまわし、バターの塊が潰れてきたら、スピード4で攪拌する。
3. 全体がやや黄色みがかかり、粉チーズのようにサラサラな状態になればミキサーを止める。
4. 3を手でひとかたまりに固めてから、適当な大きさにそっとほぐす。ボウルに入れて冷蔵庫で2時間～冷やし固める。
5. りんごは4～6等分にし、皮をむいて芯を取り、5ミリ幅のスライスにする。他の材料を合わせ、ココットに入れる。
6. りんごの上にクランブルをのせ、200度に温めたオーブンで30～40分、表面にこんがりとした焼き色がつくまで焼く。
7. 好みに焼きたてのりんごのグラタンの上にアイスクリームをのせる。

Point

- ・クランブルは冷たいバターを使い、低速でまわしてつぶれてきたら高速で攪拌する事でサラサラな状態になります。後は手でしっかりとひとかたまりに固め、ほぐしてポロポロのそぼろ生地を作ります。
- ・クランブルはタルトや焼き菓子などにも使えるので、まとめて作って冷凍しておくことも出来ます。

りんごの薄焼きタルト



材料（18cm セルクル 2 台分）

薄力粉	200g
グラニュー糖	大さじ 1
塩	小さじ 1
無塩バター（1cm 角切り）	100g
○卵	1 個
○冷水	大さじ 1
りんご（できたら紅玉）	3~4 個
生クリーム	100cc~
グラニュー糖	適量
無塩バター	適量

作り方

1. ミキサーボウルに薄力粉、グラニュー糖、塩を入れ、平面ビーターでざっと混ぜる。冷蔵庫から出したバターを加え、こまめに止めながらバターが小豆大くらいになり、さらさらとしてくるまで混ぜる。(低速～高速に変えて)
2. 低速で回しながら○を合わせた水分を加え、少し粉気が残ってるくらいで止める。
3. 生地を数回カードで半分に切って上に重ね均一にし、ラップで包み冷蔵庫で2時間以上休ませる。
4. りんごは半分に切って皮、芯を取り、横に2mm厚さにスライスにし、生クリームをくぐらせる。
5. 休ませた生地は5mm厚さに伸ばしセルクルで抜き、そのままオープンシートを敷いた天板にのせる。
6. 5に4のりんごを周りから並べ、上に無塩バターをのせ、グラニュー糖をたっぷりとする。
7. 余熱したオープン 200℃で45分～1時間弱焼く。

Point

- ・水分を入れてから混ぜすぎると生地が固くなるので、混ぜすぎないようにする。
- ・焼き上がりにりんごのシロップを塗ると、より香り味とも良い。
(カットしたりんごの芯、皮にグラニュー糖、水同量を入れ、弱火でとろみが付くまで加熱し冷ます。)

れんこんと青じその鶏つくね



材料（約9本分）

鶏ひき肉	300g
塩	小さじ1/3
生姜汁	適量
水	大さじ3
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ（みじん切り）	30g
れんこん（3mm角切り）	45g
青じそ（千切り）	3枚
○醤油	大さじ2
○砂糖	大さじ1
○みりん	大さじ1
○酒	大さじ1

作り方

1. ○の材料は一煮立ちさせバットにあけて、冷ましておく。
2. ミキサーボウルにひき肉、塩を入れて平面ビーターを取り付け粘り気が出るまで混ぜる。
3. 生姜汁 水、薄力粉の順に入れて混ぜ、馴染んだら玉ねぎ、れんこん、青じそを加え、ざっと合わせる。
4. 手に水を付けながら3のタネを形作り、油を入れて熱したフライパンにそっと落とし焼く。(片面中火で焼き、ひっくり返したら火を少し落とし、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。)
5. 焼き上がったら直ぐに1に浸け味を絡める。

Memo

- ・出来上がりのたねは柔らかく、しっかりと形は作り難いので手に水を付け大体形作れば良いです。難しい場合は合わせたたねを一度冷やすと扱いやすくなります。
- ・今回焼きたてを調味料に浸け、少し甘辛味にしましたが、そのままでも美味しく食べられます。

茄子のはさみ揚げ



材料（約4人分）

茄子	3本
豚肉ひき肉	200g
塩	小さじ1/4強
○玉ねぎのみじん切り	50g
○生姜のみじん切り	少々
○青じそ（適当な大きさにちぎる）	4枚
○醤油	小さじ2
○酒	小さじ2
○片栗粉	小さじ2
○ごま油	小さじ2

下準備

- ・キッチンエイドのボウルは冷蔵庫に入れて冷やしておく。(肉の温度が上がりにくくなる)

作り方

1. 茄子は斜め1cmで切り込みを下の方まで深く入れ、2cmのところ切り落とす。切れたものから水に浸けアク抜きをする。
2. 冷やしておいたボウルに豚肉、塩を入れ 平面ビーターを取り付け、粘り気が出るまで攪拌する。
3. 他の材料○を全部入れ、混ぜる。
4. アク抜きした茄子は切り込みの中までしっかりと水気を拭き取り、刷毛を使って片栗粉を薄くまぶす。
5. 4に肉だねをはさみ密着するように軽く押さえ、まわりにも片栗粉を薄くまぶす。
6. 揚げ油を170℃に熱して入れ、肉だねに火が通るまで5分ほど揚げる。

Memo

- ・片栗粉をまぶしてから置いておくと、残ってる水分でべたっとしてくるので、すぐに油で揚げるようにしてください。
- ・そのままでも良いですが、ポン酢や辛子をお好みで添えて下さい。

黒糖かりんとう饅頭



材料（16個分）

薄力粉	100g
●黒砂糖	65g
●水	大さじ1と1/2
○重曹	小1/2
○水	小さじ1
サラダ油	小さじ1
こしあん	200g

下準備

- は温めて黒糖を溶かし冷ましておく。
- こしあんは 13g ずつ丸めて冷蔵庫に入れておく。

作り方

1. ミキサーボウルに薄力粉を入れ平面ビーターを取り付け、冷ましたシロップを入れ、低速でまわす。
2. 重曹は水に溶かして入れ、サラダ油も加える。
3. ざっと混ぜ、耳たぶくらいの固さに仕上げる。柔らかければ薄力粉を足し、粉っぽいと水を足す。
4. 打ち粉した台に生地を出し、棒状に伸ばして 16 等分にし、丸める。
5. 4 を丸く平らに伸ばし冷蔵庫から出したあんこを一つのせ、包む。クッキングペーパーにのせておく。
6. 全部包めたら、霧吹きで水を表面にかけ蒸し器で 10 分（強火～中火強）蒸す。

Memo

- ・固くなってしまった黒糖饅頭は揚げても良い。
- ・揚げ油を 170 度に熱し 2 分ほど揚げて冷ます。冷めたらカリッとなります。

鯖の落とし揚げ



材料

生サバ	半身（約 200g）
塩	少々
蓮根（いちょう切り）	90g
青じそ（千切り）	5 枚
生姜（みじん切り）	5g
マヨネーズ	小さじ 5
醤油	小さじ 1
酒	大さじ 1
白ごま	小さじ 1
薄力粉	5g
片栗粉	15g

作り方

1. 生サバは骨を除いてスプーンで身を適当にこそげ、ミキサーボウルに入れる。
2. 塩少々し、平面ビーターを取り付け、少し粘りが出るくらい回す。
3. 蓮根以外の他の材料を全て入れて混ぜ、最後に蓮根をあわせる。
4. 揚げ油を熱し、スプーンを一度油にくぐらせてから 3 を一口大にすくい取り、油の中に落とし 3 分ほど揚げる。

Memo

- ・蓮根の代わりにごぼうでも大丈夫です。
- ・醤油が入っているので火が強すぎると焦げやすく、また揚げすぎるとパサつきやすいので気をつけましょう。

自家製酵母のシュトーレン



材料 (2.3 個分)

リスドオル	250g	
ライ麦粉	25g	
アーモンパウダー	25g	
きび砂糖	25g	
塩	3g	
シナモンパウダー	大さじ 1/2	
オールスパイス	少々	
無塩バター	100g	…1cm 角切りにし、冷蔵庫に入れておく
牛乳 (卵黄 1 個分を足して)	120g	
自家製酵母元種 (レーズン)	75g	
自家製酵母液種 (柚子)	30g	

■ラム酒漬けドライフルーツ（一か月以上漬け込んでおく）

レーズン、イチヂク	各 50g
生姜の甘煮	50g
くるみ（空焼きし冷ます）	50g

■即席マジパン（マロン風味）

アーモンドパウダー	50g
粉糖	50g
マロンペースト	25g
卵白（固さを見る）	適量

下準備

- ・ラム酒に漬けて置いたドライフルーツと生姜の甘煮はザルに上げて水気を切り、水分を軽く押さえておく。
- ・イチヂクは一つを6個くらいに切り、生姜の甘煮はみじん切りにする。
- ・くるみは空焼きし、冷まして適当な大きさに割る。
- ・牛乳から自家製酵母液種まで合わせて元種をゆるめておく。
- ・即席マジパンを作る
 - 1) ボウルにアーモンドパウダー、粉糖を入れざっと混ぜ、卵白を少しずつ入れながら固さを調節する。固めにしておきマロンペーストを入れる。よく練り混ぜて固ければ卵白で調節する（卵白全体量で10~15gくらい）
 - 2) 1) を1~1.5cmの棒状に伸ばし冷蔵庫に入れておく。

作り方

1. ミキサーボウルにリスドォルからオールスパイスまで入れて、平面ビーターをセットし全体をざっと混ぜる。
2. 冷蔵庫から出した冷たいバターを入れ、スピード 2~4 でさらさらした状態になるまですり混ぜる。
3. ドゥーフックに取り替え、牛乳他を合わせた水分を少しずつ加えて、生地がなめらかになるまで 10 分ほど捏ねる。
4. 準備したフルーツ、くるみ等を入れ、スピード 1~2 でまわしざっくりと合わせる。(混ぜ過ぎるとフルーツが潰れるので、足りない時は手で均等にまとめる。)
5. ボウルに移し、室温で 8 時間~12 時間発酵させる。(室温発酵と冷蔵発酵を組み合わせると長時間発酵させても良い)
6. 1.2~1.4 倍になったら分割して布巾をかぶせ、30 分ベンチタイムを取る。
7. 1 つずつ生地をめん棒で楕円形に伸ばし、上下の生地を少し中に折りたたむ。
8. 即席マジパンを真ん中より下にのせ、上の生地を少しずらすようにして被せ、閉じる。
9. 室温で 1 時間~4 時間最終発酵させ、予熱したオーブン 190℃で 30 分ほど焼く。
10. オーブンから出したら熱いうちに、たっぷりとラム酒を染み込ませ、バターを塗る。
11. 粗熱が取れたら、きび砂糖をまぶしてから粉糖をたっぷりまぶし付ける。
12. 空気をしっかりと遮断させる為、ラップを二重にして室温で 4 日~寝かせる。

Point

- ・自家製酵母により発酵時間も異なりますので、調節して下さい。シュトーレンは一次発酵後も膨らみ難いですが、一定時間は発酵させて下さい。
- ・粗熱が取れた後、砂糖は二種使わなくても、粉糖だけでも構いません。甘さが上品に仕上がります。

春餅



材料（約 30 枚）

強力粉 150g

薄力粉 150g

塩 少々

熱湯 140g

作り方

1. ミキサーボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れ平面ビーターを取り付け、ざっと混ぜ、沸騰した熱湯を注ぎ入れ、5 分ほど捏ねる。
2. 滑らかな生地になれば、濡れ布巾をかけて室温で 15 分～休ませる。
3. 台に生地を取り出し 3 等分してそれぞれ 30cm くらいの棒状に伸ばし、一本を 10 等分に切り分ける。
4. 1 つずつ切り口を上にして手のひらで潰し、円形にする。表にごま油を適量塗り広げ、もう一枚の生地を重ね合わせる。
5. 重ね合わせた生地はめん棒で 12cm くらいの円形に伸ばし、くっ付かないよう置いておく。（ごま油を間に塗った生地二枚を一組とし、全て伸ばす）
6. フライパンを熱し、伸ばした生地を入れ、中火～中火弱で焼く。軽く焦げ目が付き、全体に膨らんできたら裏返す。同様に裏面にも軽く焦げ目を付け、取り出したら乾燥しないよう布巾等に包んでおく。

食べる時はくっ付いている二枚の生地をはがし、一枚に甜麺醬や練り味噌を塗り、好みの具材や野菜をのせ、包む。（皮が冷めて硬くなってしまった時は軽く蒸すと良い）

<具材例>

肉そぼろ、照り焼きチキン、甘辛豚唐揚げ、焼豚、中華卵焼き、塩炒めもやし、生野菜など

小籠包



材料（32～35 個分）

○生地

強力粉	250g
薄力粉	50g
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ 1
熱湯	162g

○肉だね

豚ひき肉	300g
生姜すりおろし	10g
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/4
こしょう	少々

○スープゼラチン

・水	230g
ガラスープの素	大さじ 1 弱
板ゼラチン	12.5g

下準備

○生地を捏ねる

1. ミキサーボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れ、平面ビーターを取り付けて、スピード 2～4 でまわしながら熱湯を入れる。水分が全体に行きわたったら、ドゥーフックに変える。
2. ごま油を入れて捏ね、なめらかな生地になればラップに包んで冷蔵庫で一晩休ませる。

作り方

○肉だねを作る

1. 板ゼラチンは氷水につけて戻し、しっかりと水気を絞る。小鍋に水を入れて沸かし火を止めてガラスープの素を加え、ゼラチンを入れて溶かす。そのまま固めなくて良いので冷めるまでおいておく。
2. ミキサーボウルにひき肉を入れて、平面ビーターを付けて少し粘り気が出るまで混ぜる。
3. 生姜、調味料を加えて混ぜ、常温に冷めた液体のスープゼラチンを入れる。
4. ざっとまわしたらバットなどに移し、平らにして冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
5. 台に2の生地を出し、直径3cmほどの棒状に伸ばす。端から一つが15gくらいになるようカットし、一つずつめん棒で丸く伸ばす。くっ付かないよう打ち粉をしたバットなどに離して皮を並べる。
6. 伸ばした皮を一枚手に取り、真ん中に肉だねをきれいにのせる。ヒダを寄せてきてしっかりと包む。
7. 最後、5～10分ほど冷蔵庫で冷やし、蒸気の上だった蒸し器（クッキングシートを敷く）にくっ付かないよう間隔をあけて並べ、10分ほど蒸す。

[焼き小籠包の場合]

油を少々入れて熱したテフロン加工のフライパンに離して並べ、中火で焼き色を付ける。水50ccを入れ、蓋をして7.8分蒸し焼きにする。水分がほぼ無くなれば蓋を取り、ごま油を少し入れて仕上げる。

8. 好みに酢醤油、針生姜等添える。

Point

- ・生地は前日に準備しておく事で粉っぽさがなくなり、しっかりとなじみます。
- ・通常、ゼラチンスープはそれだけで冷やし固め、細かく刻んでから肉だねに合わせますが、ここでは液体のゼラチンスープを肉だねに直接混ぜ込み一緒に固めています。そうする事で包みやすく、途中でゼラチンも溶けにくくなります。
- ・包むのに時間がかかってしまう時は、肉だねを半分ずつ冷蔵庫から出したり、包めた半分は冷蔵庫に入れておいたりして、温度に気をつけましょう。

焼売



材料（約 23 個分）

豚ひき肉	400g
○塩	小さじ 2/3
○胡椒	少々
○水	大さじ 2
○酒	大さじ 1 と 1/3
○ごま油	大さじ 1 と 1/3
玉ねぎ（みじん切り）	100g
片栗粉	大さじ 1 と 1/3
焼売の皮	約 23 枚
レタス	適量

作り方

1. 冷やしたミキサーボウルに豚ひき肉を入れ、平面ビーターを取り付け、○の塩を入れて粘りが出るまで良く混ぜる。
2. 残り○の調味料も順に入れ混ぜる。
3. 玉ねぎはお肉に合わせる直前に片栗粉をまぶす。
4. ミキサーボウルに入れ、混ぜすぎないようにざっと合わせる。
5. 焼売の皮を手に取り、4を適量ずつ（25gくらい）のせて包み、グリーンピースをのせる。
6. 蒸し器にレタスをして火をかけ、蒸気が上がったらか焼売をくっ付かないよう少し間を空けて並べ、強火～中火強で12～14分蒸す。

Point

- ・玉ねぎはお肉と合わせる直前に片栗粉をまぶし、お肉とも混ぜすぎない事で玉ねぎの水分が出にくくなり皮が破れにくくなります。
- ・焼売の皮が足りなくなってしまったときは、適当にちぎったレタスに包み蒸しても美味しいです。
- ・そのままでも、また好みに酢醤油、辛子などを添えてください。

豚と豆腐のつみれ鍋



材料 (3~4人分)

○つみれ

豚ひき肉 300g

木綿豆腐 160g ※キッチンペーパーに包み、軽く水切りして使う。

生姜すりおろし 1かけ

塩小さじ 小さじ 1/3

醤油 小さじ 1

ごま油 大さじ 1

日本酒 大さじ 1

片栗粉 大さじ 1

卵 1個

○鍋材料

白菜	6~8 枚
青梗菜	1~2 株
もやし	1 袋
しめじ、えりんぎ	各 1 袋
春雨（湯で戻す）	40g

○スープ

水	1L
ガラスープの素	小さじ 1 と 1/4
塩	小さじ 1/2
日本酒	大さじ 1 と 1/2
醤油	大さじ 1 と 1/2
こしょう	少々

作り方

1. つみれを作る。
ミキサーボウルにひき肉と塩を入れ、平面ビーターを付けて粘り気が出るまで混ぜる。
2. 豆腐、生姜、他の材料も順に加え、混ぜ合わせる。
3. 鍋にスープを沸かし、適当な大きさに切った白菜を入れて 10~15 分煮る。
4. つみれは熱したフライパンにごま油をひき（分量外）適当な大きさに形作り、両面にこんがり焼き色を付ける。
5. 適当な大きさに切った青梗菜、4 のつみれを入れ、10 分ほど煮る。
6. 火が入りやすい他の鍋材料も入れ、さっと煮る。

Memo

- ・ つみれは柔らかいので鍋にそのまま落とすより、焼いてから煮る方が煮崩れせず、焼き色がコクや旨味となり良いです。
- ・ 鍋材料は好みのもので構いません。

抹茶のブッセ



材料（約 9 個分）

卵白（冷やしておく）	2 個分
グラニュー糖	50g
卵黄	2 個分
○薄力粉	35g
○コーンスターチ	7g
○抹茶パウダー	大さじ 1
生クリーム	80cc
グラニュー糖	6g
抹茶パウダー	小さじ 1/2
粒あん	適量
ホワイトチョコレート（湯煎して溶かす）	適量

下準備

- ・オーブンを 180 度に予熱する。

作り方

1. 卵白はミキサーボウルに入れ、グラニュー糖をひとつまみ入れて泡だて始める。白い泡に覆われてきたらグラニュー糖を 3 回に分けて加え、スピード 8~10 で泡立てる。
2. 角が立つようになれば、卵黄を入れ、さっとだけまわす。
3. 大きめのボウルに移し、混ぜ合わせた粉を一度に振るい入れ、ゴムベラで泡を潰さないようさっくりと合わせる。
4. 直ぐに丸口金を付けたしぼり袋に入れ、オーブンシートを敷いた天板にこんもりと絞り出す。
5. 上から粉糖を全体にふり、溶けたところでもう一度振って直ぐに予熱した 180 度のオーブンで 12~13 分焼く。
6. オーブンから出したらそのまま粗熱を取り、ひっくり返して湯煎で溶かしたホワイトチョコレートを薄く塗る。
7. 生クリームはグラニュー糖、抹茶を入れて氷水で冷やしながらかき立てにして、ブッセに絞り、粒あんをのせて、もう一枚のブッセでサンドし仕上げる。

Point

- ・卵白は角が立ち、ツヤのある状態に泡立てる。最後は低速で少しまわして仕上げると、きめの細かいメレンゲが出来ます。(ブッセのメレンゲは泡立て過ぎないように気をつける)
- ・メレンゲに卵黄を加えてから混ぜ過ぎると泡が潰れるため、大体混ぜれば良いです。