

# 【バナナ】

浅井商店オリジナル17cm tall サイズのシフォン型使用

## ○基本フレーバー

### 〈材料〉

- ・卵黄 ······ 85g
- 豆乳(または牛乳) ····· 20g
- 完熟バナナ ····· 90g
- ・製菓用米粉 ····· 63g
- ・お好みでシナモン ····· 小さじ1/2
- ・お好みでラム酒 ····· 小さじ2
- ・お好みでチョコチップ ··· 25g~35g

### -メレンゲ-

- ・卵白 ····· 195g
- ・ビートグラニュー糖 ··· 63g
- ・塩 ····· ひとつまみ



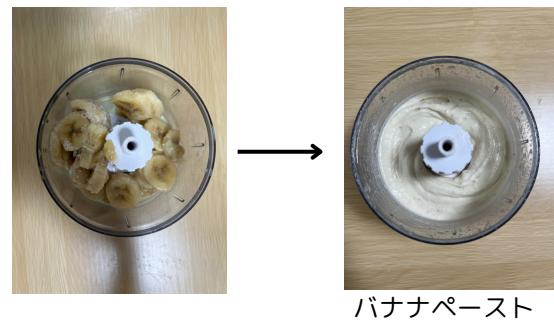
### 【道具】

- ・計量器
- ・プラスチック製ボウル(卵黄生地用)
- ・ステンレスボウル(卵黄生地用)
- ・ハンドミキサー
- ・ゴムベラ
- ・ホイッパー
- ・粉ふるい
- ・湯煎用フライパン
- ・竹串、または菜箸



### 【下準備】

- ・卵黄をプラスチックのボウルに入れておく
- ・フライパンに50~60°Cのお湯を入れておく
- ・卵白は冷凍庫でしっかり冷やしておく  
(夏場はで半凍りくらいにしておくと良いです)
- ・オーブンは190°Cに予熱しておく
- ・バナナと豆乳を合わせてフードプロセッサーにかけてペースト状にしておく



バナナペースト

## 〈計量〉

1、卵を卵白と卵黄に分けて、計量する

(卵白→夏場は冷凍庫に入れて周りがゼリー状になるまで冷やす、冬場は冷蔵庫で冷やす)

2、粉類を計量する

## 〈作り方：卵黄生地〉

1、卵黄をほぐす

2、フライパンの上に卵黄が入ったボウルを置いて白くもったりするまで混ぜる(高速4~5)



①1分経過

色が黄色っぽい

②2分経過

白っぽくなってくる

③3分経過

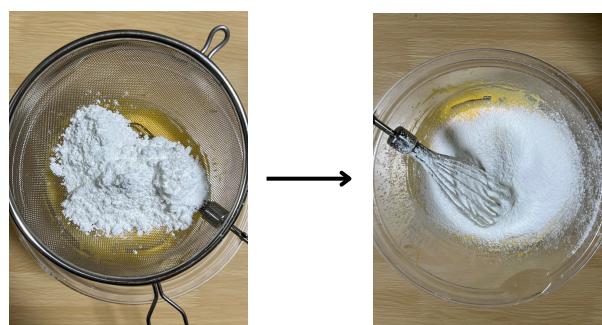
数字の8を書いてしっかり線が見えたらOK

※底を混ぜないと卵黄に火が入って卵焼きになるので、全体を均等に混ぜてください

※冬場は3~4分程度で③の状態になる、夏場は10分くらいかかる場合がある

3、お好みでラム酒やシナモンを入れる

4、合わせておいた米粉(とお好みでチョコチップ)をふるう



※チョコチップは入れずによけておく  
→5の作業が終わったら入れて混ぜる

5、バナナペースト90g入れる

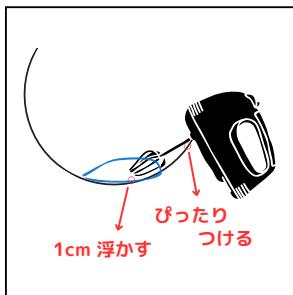


①バナナに含まれる水分が混ぜたときに  
出てくるので1分ほど混ぜる

②垂らした時に跡が少し残ればOK  
プレーンよりも少し硬め

〈作り方：メレンゲ〉 ※卵白使用温度表を見て、卵白の温度を確認してください

### 1、卵白の腰を切る



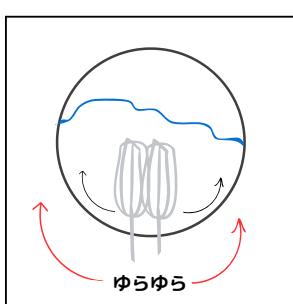
スタンバイ



①ボウルを少し傾けて  
卵白を一か所に集める  
②ミキサーとボウルを固定し  
全体に白い泡が出てくるまで**低速1**で混ぜる

### 2、きび砂糖を全量入れる

### 3、ゆらゆら左右に動かす



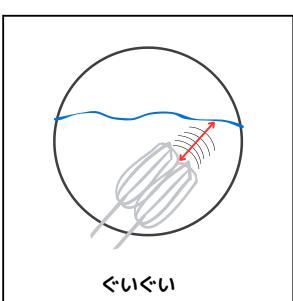
スタンバイ



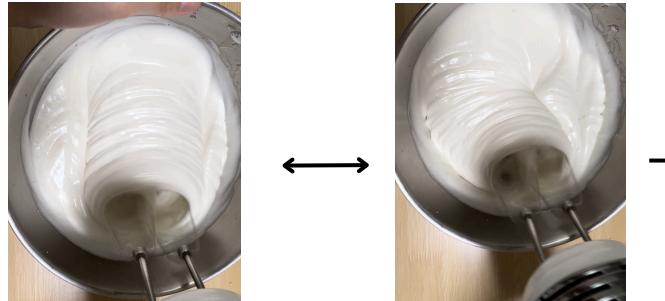
①**中速3**で右往左往繰り返す  
大きな泡が小さくなったら、4へ

### 4、ぐいぐい左右と上に二回ずつ動かす

ゆっくり動くのがベスト！



スタンバイ



①**中速3**でぐいぐい、ぐいぐいと左右と上の方向へ奥手前に動かし、筋が出てきたら合図→ボウルを90度傾けて動く速さを確認する

### 5、全体のキメを整える

ホイッパーに持ち替えて♪



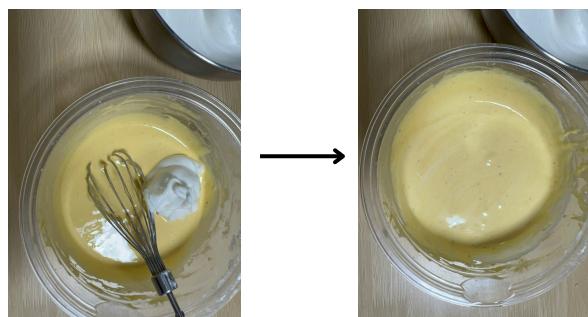
①**低速1**で全体のキメを整える

大体20~30秒ほど混ぜる

②側面から底、底から側面へ素早く混ぜる  
底からゆっくり上に持ち上げて見極めを行い、  
ボウルとホイッパー両方にツノができるばOK

## 〈作り方：合わせ混ぜ〉

- 1、卵黄生地の状態を確認し、水分を吸って生地状態が固くなっていたら水分を足す
- 2、卵黄生地におたま1杯分のメレンゲをいれて、メレンゲがなくなるまで素早く混ぜる



この作業を行う理由

卵黄生地とメレンゲは固さが違うので  
混ぜているときにメレンゲがすぐに消えてしまう  
おたま1杯分のメレンゲは犠牲にして混ぜておくことで  
固さの違いがなくなり、メレンゲを壊すことなく  
少ない回数で混ぜることができる

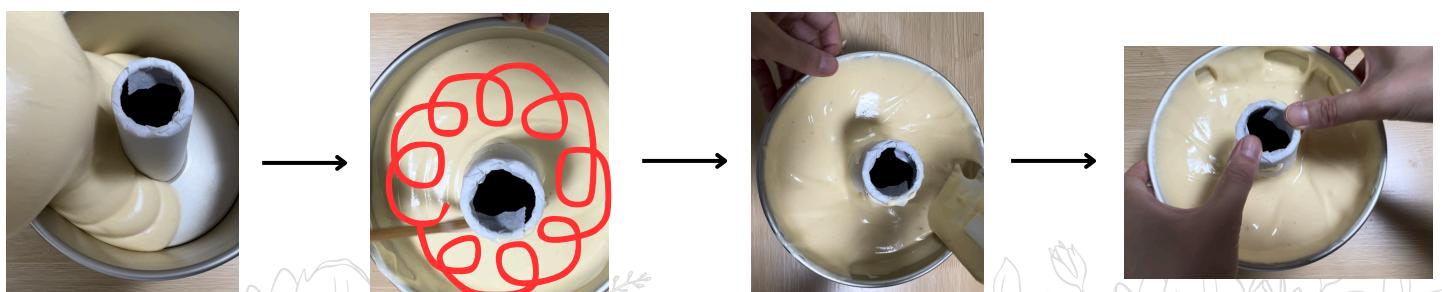
- 3、「2」をメレンゲのボウルに一気に流しいれて、側面を一度ゴムべらできれいにする



- 4、下から生地を返すように混ぜ合わせる(底中心→側面中心→全体と混ぜていく)



- 5、5cmくらい高い位置から、ひだが切れないように流しいれる



①型に流しいれる

②菜箸や竹串で  
グルグル混ぜる

③生地を型の側面と  
筒の部分に添わせる

④型を揺らし  
トントン生地をならす

## 〈焼成〉

オーブンを170°Cに設定し直し、170°Cで26~28分焼く(時間と温度は目安)



①上の部分が焼けたら  
切り込みを入れる(約10分後)

②焼成後、筒周りが焼けているか確認  
筒周りが焼けていないときは追加で焼く

※途中で焦げ目がつきすぎていると感じたときは...  
アルミホイルをかぶせて焼いてください

## 〈冷ます〉

- 1、逆さにして冷ます
- 2、型を触ってみて人肌程度になっていたら、冷蔵庫で冷やす



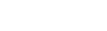
この作業を行う理由  
乾燥・匂い移り防止のため

①ラップを被せて  
飛ばないように  
輪ゴムをかける

②逆さまにして  
袋をかぶせる

③逆さまにした状態で  
一晩寝かせる(急ぎの場合は最低4時間)

## 〈型外し〉



①親指で奥へ押してしならせて使用する  
持つ手は、短く持つ

②刃先は常に型の方へ向けて  
上下に小刻みに動かす(側面・底同様)



③見えている分のクッキングシートを外す

逆さまにして内側のクッキングシートを取る(慎重に!!)

④完成!!