

# 【ほうれん草】

浅井商店オリジナル17cmtallサイズのシフォン型使用

## ○基本フレーバー

### 〈材料〉

- ・卵黄・・・・・・・・・・80g
  - ・製菓用米粉・・・・・・・・85g
  - ・緑茶・・・・・・・・・・85～90g
  - ・茹でたほうれん草・・・・・・・・78g
- 茹でる前のほうれん草は120g用意する)
- ・ペースト・・・・・・・・・・163g

### -メレンゲ-

- ・卵白・・・・・・・・・・210g
- ・きび砂糖・・・・・・・・64g
- ・塩・・・・・・・・・・ひとつまみ



## 【ほうれん草ペースト】

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・120g
- ・緑茶(もしくは茹で汁)・・・・・・・・85～90g

### ①ほうれん草を茹でる

### ②茹でたら、冷水にとる

- 綺麗な緑色を保つため、えぐみが出るのを防ぐため
- 冷水につけすぎも栄養が出てしまうため注意

### ③根っこをとる

### ④水けをしっかり切る

- 水分量が増えてしまうため、絞り出す

### ⑤フードプロセッサーに分量通りのほうれん草と緑茶を入れて混ぜる



## 【下準備】

- ・ほうれん草ペーストを作っておく
- ・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℃のお湯を入れておく
- ・卵白は冷蔵庫でしっかり冷やしておく  
(夏場は冷凍庫で半凍りくらいにしておくといいです)
- ・オーブンは190℃に予熱しておく

※予熱に時間がかかるオーブンは、卵黄生地を作る前から予熱

※早く予熱できる場合は、メレンゲを作り始める前に予熱の準備をする

## 〈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持ったりするまで混ぜる(高速4~5)



① 1分経過

色が黄色っぽい

② 2分経過

白っぽくなってくる

③ 3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

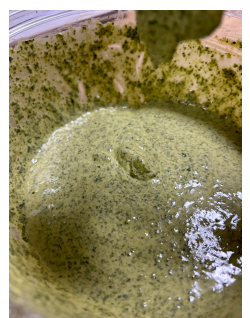
※冬場は3~4分程度で③の状態になる、夏場は10分くらいかかる場合がある

3、ほうれん草ペーストを入れて混ぜる



4、米粉をふるって入れ、混ぜる

5、基本的には水分を追加しないが、必要であれば緑茶を入れる



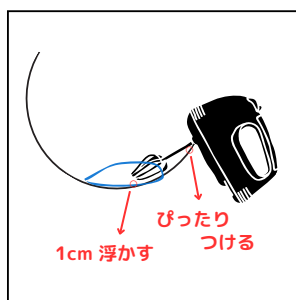
① 生地の固さ・垂らした時の跡を確認をする

② ぼてんぼてんと落ちていく



## 〈作り方：メレンゲ〉

### 1、卵白の腰を切る



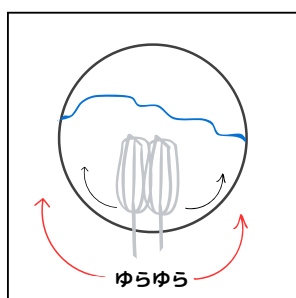
スタンバイ



- ①ボウルを少し傾けて ②ミキサーとボウルを固定し  
卵白を一か所に集める 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

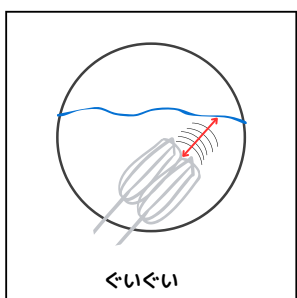


右

左

- 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



スタンバイ



ゆっくり動くのがベスト！



- 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



- 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れば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

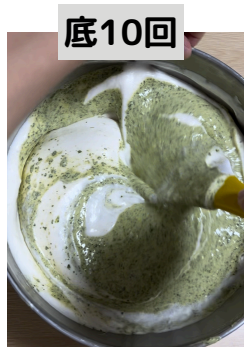
- 3、「2」をメレンゲのボウルに一気に流し入れる



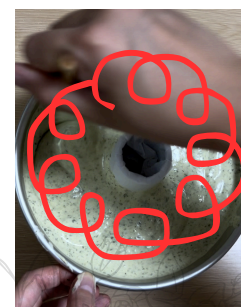
卵黄生地がすべて入ったら  
ゴムベラを側面に沿わせながら  
1周する(縁のお掃除)

- 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)

上から見た図



- 5、5 cmくらい高い位置から、ひだが切れないように流し入れる



①型に流し入れる

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トントン生地をならす



## 〈焼成〉

オーブンを170℃に設定し直し、170℃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

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

## 〈型外し〉

1、親指で奥へ押してしならせて使用する  
持つ手を短く持ち、側面にナイフを差し込む

2、ナイフが底に当たったら、型を横に倒して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!!