



# シュークリーム



## 材料

### 〈シュー生地〉

- A ●水…250cc ●塩…3g ●砂糖…5g  
 ●食塩不使用バター…125g  
 ※有塩の場合はレシビの塩を除く  
 ●小麦粉…125g 粉ふるいでふるう  
 ●卵(M)…4個

### 〈カスタードクリーム〉

- B ●牛乳…150cc  
 C ●牛乳…100cc ●卵黄…3個 ●砂糖…60g  
 ●片栗粉…20g ●レモンの表皮すりおろし…少々  
 ●バター…4g  
 ●生クリーム(乳脂肪分47%)…120cc

※20個に分けた場合の1個分の栄養量です。

栄養量	エネルギー…142kcal	脂 質…10.8g	カルシウム…29mg	食物繊維…0.2g
	たんぱく質…2.7g	炭水化物…9.5g	ビタミンA…98μgRAE	食塩相当量…0.1g

### 〈シュー生地〉

- ①Aを鍋に入れ弱めの中火にかけて沸騰させます。  
**重要**：湯が沸いた時点でバターが溶けきっていない場合は、火を消してバターが完全に溶けるのを待ち、再度沸騰させます。バターが完全に溶けていることを確認して火を消します。
- ②①にふるった小麦粉を一度に加え、粉が水と油を吸うのを待ってから(5秒)泡立て器で混ぜます。混ぜているうちにでんぷんに火が入って固まるのでひとかたまりになるまで混ぜます。(もし固まらない場合は弱火にかけて固まるまで混ぜます。)
- ③②に卵1個割り入れ、泡立て器で混ぜます。卵が混ざったら次の卵を入れ混ぜます。全ての卵(4個)を入れ終わるとなめらかな生地(シュー生地)が出来ます。

### 〈シュー生地を焼く〉

- ①オーブンを230℃に予熱します。天板にクッキングペーパーを敷き、シュー生地を30gぐらいずつ、5cmくらい間隔を空けて絞ります。(又はスプーンですくって落とします。)
  - ②230℃で20分、200℃に下げて20分、合計40分くらい焼きます。
- ★オーブンを途中で開けると生地がしぼんでしまい、再びふくらむことはないので途中で開けないでください。(30分過ぎたら生地を乾燥させる段階に入っているの、開けてみても大丈夫だと思います。)
- ★使用するオーブンによって様子が違うので、焦げてしまいそうな時は温度を下げてください。焼くイメージは1.高温でふくらませる。2.皮が固まるまで温度を下げない。3.皮が固まったら中が生焼けにならないよう、焦がさないようじっくり焼く。です。

### 〈カスタードクリーム〉

- ①鍋にBの牛乳150cc入れます。
  - ②Cをボウルに入れてよく混ぜます。
  - ③①に②を入れ中火にかけ、泡立て器でかき混ぜながら火を入れます。固まったら火から下しバターを加え、よく混ぜボウルに移して粗熱をとり、底を冷やした保冷剤に当てるなどして完全に冷まします。
  - ④生クリームを泡立ててホイップクリームにして③に加えよく混ぜます。シュー生地が焼けたら室温に冷まし、シューの横に切り込みを入れてカスタードクリームを入れます。上から粉糖(分量外)を振りかけて出来上がりです。
- ★もしシュー生地がうまくふくらまなかったとしても、味は良いです。クリームを塗って召し上がってください。
- ★シュー生地は生地のまま冷蔵保存(2~3日)できるので、一度に焼き切れない場合残りは後日に焼いてみてください。

