

野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

9

# 映像で学ぶ 調理



野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理  
第9巻 スイーツの調理法

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：令和2年2月28日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が実施した2019年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。





## スポンジケーキ / ロールケーキ

スポンジケーキは名前のとおりスポンジのように柔らかい生地のケーキです。代表的なものに、デコレーションケーキやショートケーキ、ロールケーキがあります。



### 材料・分量 (2本分)

- 生地：全卵 300g、卵黄 40g、生クリーム45% 35g、薄力粉 140g、グラニュー糖 140g、グレープシードオイル 55g、オリゴ糖 30g
- クリームシャンティ：生クリーム 220g、グラニュー糖 18g、キルシュ小さじ1/2杯

### 予熱

最初に190℃に予熱をし温めておいて下さい。(オーブンをを使う場合は事前に温めておいてください。実際に使う温度より10度くらい高めにするのが基本です。)

### 生地づくり

- ふるいにかける：ロール紙を準備して薄力粉をふるいにかけます。
- ボールに材料を入れる：ボールに全卵300g、卵黄40g、オリゴ糖30g、グラニュー糖140gを入れ混ぜ合わせます。
- 湯煎：湯煎の温度は60度くらいにしてください。卵の温度が人肌になります。
- 泡だて：湯煎をしたら泡だてます。卓上ミキサーの高速で5分くらい泡だてます。ハンドミキサーなら12、3分です。そして低速にし30秒くらい混ぜキメを整えます。
- 薄力粉を混ぜる：ふるいにかけておいた薄力粉140gを3～4回に分けて加えます。数回に分けることでダマになりにくく、均等に混ぜられます。粉気が無くなったら、その都度粉を加え、木べらで生地を切るように混ぜます。この



ように混ぜることで空気を含ませませす。

- 生クリームとグレープシードオイルを湯煎にかけておきます。
- シードオイル、生クリームと混ぜる：湯煎にかけておいたボールに生地を少し入れ、底からすくうようにしっかり混ぜ合わせます。そして生地の入ったボールに戻してさらに混ぜ合わせます。
- 天板に生地を流す：少し高い位置から生地を天板に流します。高い位置から流すことで大きな気泡が抜けやすくなります。そしてカードで平らにならします。天板を回転させながらならすと均一な厚みの生地になります。天板の底を軽く叩いて気泡をさらに抜きます。
- 焼く：180℃のオーブンで12分位焼きます。

### クリームシャンティ

ボールに生クリーム 220g、グラニュー糖 18g、キルシュ 小さじ 1/2 杯を入れます。生クリームは混ぜる直前まで冷蔵庫で冷やしておいてください。

卓上ミキサーを中速にし泡立てます。クリームは8分立てになるまで泡立てます。

### ロールケーキを作る

焼き上がった生地が冷めたら、別のロール紙に移します。そして焼き面を上にして置き、クリームシャンティを満遍なく均一に塗ります。ただし巻き終わりの5センチくらいは薄めに塗ります。塗り終わったらロール紙と一緒に端からしっかりと巻いていきます。巻き終わりが下に来るように巻いてください。

ロールケーキを切ります。冷蔵庫で冷やしてからですと切りやすいです。ロール紙をゆっくりはがし、ケーキを半分に分けて完成です。



## パウンドケーキ / オレンジパウンドケーキ

パウンドケーキは小麦粉と砂糖、バター、卵を1ポンドずつ入れて作ることから名付けられたと言われています。生地の中にドライフルーツやナッツ類、チョコレートや紅茶など様々なものを入れ濃厚でしっとりとした風味があります。



オレンジパウンドケーキ

### 材料・分量 (2本分)

- ・生地：オレンジピール80g、ベーキングパウダー3g、強力粉60g、薄力粉60g、卵黄40g、グラマンニエ20cc、グラニュー糖30g、発酵バター100g、
- ・メレンゲ：卵白80g、グラニュー糖50g
- ・飾り付け：マーマレードジャム 適量、スライスオレンジ 3~4枚、アラザン大・小 適量

### 予熱

オーブン を 190℃ に予熱しておきます。

### 下ごしらえ

- ・バターを常温に戻しておきます。まず発酵バターに材料を加えていきます。発酵バターは乳酸菌を加え発酵させたバターのことです、爽やかな酸味と独特な風味があります。常温に戻した発酵バターを泡立て器で柔らかくし、クリーム状になるまで混ぜます。
- ・卵黄を少しずつ加え、その都度よく混ぜます。そしてグラニュー糖を加え白っぽくなるまで混ぜます。材料を混ぜ合わせる時はいっぺんに混ぜないで少しずつ混ぜ合わせると良く混ぜります。そして切るように混ぜてください。
- ・グラマンニエを入れます。グラマンニエはオレンジの香りがするリキュールです。混ぜ合わせて出来上がりです。
- ・次に粉をふるいにかけ混ぜ合わせます。強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけロール紙の上にまとめておきます。



### メレンゲ

メレンゲを作ります。ボールに卵白とグラニュー糖を入れます。ボールに水分や脂分があると泡立ちが悪くなりますからよく拭き取ってください。砂糖を加えて泡立てる事により、つやが出て、弾力のあるメレンゲになります。ハンドミキサーの最高速度で泡だてます。泡立てる時は卵白がハンドミキサーの羽全体に絡まるように立てると綺麗に泡が立ちます。ツノがピンとしっかり立つしまで泡だてたら完成です。

### 生地作り

先ほどの生地にメレンゲを3分の1ほど入れて切るように混ぜます。ふるっておいた粉類も3分の1ほど入れ切るように混ぜます。この工程をさらに2回繰り返します。

最後に混ぜり切る手前で、オレンジピールを加えて、全体に散らすように入れて軽く切り混ぜます。生地の完成です。絞り袋に生地を入れ、パウンドケーキの型に少しずつ隙間ができないように絞ります。絞り終わったら型ごと生地を軽く叩いて生地に入っている空気を抜きます。



### 焼く

180度のオーブンで10分焼いたら一度取り出して縦に切れ目を入れ水蒸気の通り道を作ります。この時、生地の温度が下がらないように手早く作業してください。オーブンの温度を170℃に下げ再び20分焼きます。



### 仕上げ

仕上げです。焼き終わったパウンドケーキにマーマレードを塗ります。そしてスライスオレンジを盛ります。今回は1本はスライスオレンジ1枚を4等分にカットし、もう1本はそのままのスライスオレンジを盛ります。最後に彩りとして大きめのアラザンと小さいアラザンを乗せ完成です。





## シュークリーム/ カスタードと生クリームのシュークリーム

シュークリームはフランスではシュー・ア・ラ・クレームと言います。シューはキャベツの意味です。生地はオープンで焼くとキャベツのような丸くて空洞の形になります。

その中にクリームを詰め込んだスイーツです。



### 材料・分量 (約 18 個)

シュー生地：全卵6個、無塩バター90g、薄力粉110g、牛乳100cc、水100cc、グラニュー糖4g、塩1g

カスタードクリーム：牛乳450cc、卵黄120g (6個分)、バニラ棒1/2本、薄力粉18g、グラニュー糖90g、コーンスターチ18g

クリームシャンティ：生クリーム：400g、グラニュー糖30g、キルシュ 小さじ1杯です。

飾り付け：アーモンドダイス 適量、粉糖 適量

### 予熱

オープン を 180℃ に予熱しておきます。

### シュー生地

シュー生地を作るポイントの一つは材料は全て常温に戻しておくことです。

鍋に水 100cc、牛乳 100cc、無塩バター 90g、グラニュー糖 4g、塩 1g 入れ、中火にかけて煮立てます。

沸騰したら、火を止めて、ふるいにかけて薄力粉 110g を入れます。そして木べらで素早くひとかたまりになるまで混ぜ合わせます。ひとかたまりになったら再び中火にかけ、木べらで混ぜながら水分を飛ばしていきます。鍋からコロんと生地が剥がれるようになるまで混ぜて下さい。

生地全体に火が入ったら、火からおろし、冷めないうちに、



全卵 6 個分を入れます。全卵は一度に入らずに、数回に分けて入れます。最初は多めに入れてください。その後は少しづつちょうどよい固さになるまで様子を見ながら混ぜ合わせます。固さは木べらですくい、ボールに落ちる感じで確認します。木べらから生地が逆三角形に垂れ下がるようになったら出来上がりです。

シュー生地が出来たら、絞り袋に入れます。木べらで詰める時も素早く生地の温度を下げないように温かいうちに詰めてください。そしてロール紙を敷いた天板に絞って乗せていきます。絞る時は膨らむことを計算し間を空けてください。溶き卵をハケで塗っていきます。溶き卵を塗ることで焼き色と艶が出ます。生地が均一に膨らむようにフォークで生地を軽くおさえます。アーモンドダイスを生地の上にもふりかけます。最後に霧吹きで湿らせます。

### 焼く

170℃のオーブンで 140 ~ 150 分きつね色になるまで焼きます。シュー生地を作る場合は絶対に途中でオーブンを開けてはいけません。シュー生地が膨らむのは生地の中に含まれている水分がオーブンの中で熱されて水蒸気となり、その水蒸気が生地を押し上げて膨らみ、中を空洞にするからです。オーブンを開けると冷たい空気が入ってしまうと上手く出来なくなるのです。



### カスタードクリーム

・バニラ棒：バニラ棒のタネを取ります。バニラ棒は縦に切れ目を入れタネを取り出します。

・炊く：鍋に牛乳450cc、グラニュー糖90gの内少量、ほぐしたバニラ棒2分の一本を入れ沸騰させます。

・卵黄：ボールに卵黄120gを入れて混ぜ、残りのグラニュー糖を入れ、ふるいにかけてコーンスターチと薄力粉を入れ混ぜ合わせます。牛乳を一気に加ええます。



・混ぜ合わせる：新しい鍋を用意しこし器でこしてなめらかにします。鍋にこしたカスタードクリーム材料を入れ中火にかけて木ベラで混ぜます。もったりとした重さを感じられるようになったら温度を下げながらさらに混ぜ合わせます。もったりとした重さの感じがサラサラな感じになったら出来上がりです。



・パットに移す：ラップを貼ったパットの上にこし器を置き、ゴムベラでならしながらこし、パットに移します。こし終わったらラップで包み冷凍庫で冷やします。冷蔵庫から取り出したカスタードクリームをゴムベラでほぐし、ボールにうつしていきます。



#### クリームシャンティ

ボールに生クリーム400g、グラニュー糖30g、キルシュ小さじ1杯を入れます。そして混ぜます。スポンジケーキクリームシャンティを作った時は卓上ミキサーで混ぜましたが、今回はハンドミキサーを使います。速度2くらいを目盛りの低速で混ぜ、とろみがついてきたら1目もり速度を上げます。8分立てになったら完成です。



出来上がったカスタードクリームとクリームシャンティをゴムベラで馴染むまで混ぜ合わせます。絞り袋に混ぜ合わせたクリームを入れます。



#### 仕上げ

シュー生地にクリームを詰めます。焼きあがったシュー生地底にペティナイフで穴を開けます。穴があまり小さいと口金が入らないし、大きいとこぼれてしまいますので適度な大きさに穴を空けて下さい。

クリームを絞り入れます。片手でシュー皮、片手でクリームを持って中に絞っていきます。はみ出す手前までクリームをいっぱい入れてください。

最後に粉糖を適量ふりかけます。



## タルト／いちごタルト

日本ではフルーツやクリームなどをパイ生地やクッキー生地に寄せたものをタルトと言いますが、正確にはタルト用のタルト生地に寄せたものを言います。



#### 材料・分量 (1台分)

生地：薄力粉160g、粉糖60g、アーモンドパウダー25g、無塩バター100g、全卵30g、粉糖60g、塩0.5g、ベーキングパウダー1g、手粉(薄力粉)少々  
 アーモンドクリーム：アーモンドパウダー50g、無塩バター60g、グラニュー糖60g、全卵1個、ラム酒5g  
 仕上げ：苺1パック、チャービル 適量



#### パートシュクレ

・バター：タルト生地「パートシュクレ」を作ります。常温に戻した無塩バター100gをボールに入れ、泡立て器でクリーム状にします。粉糖60gを入れます。粉糖はあるいは粉砂糖は砂糖を粉のように細かく挽いたものです。グラニュー糖に比べ、バターに馴染みやすく、ダマになりにくいですが、粉糖のざらつきがなくなると、白っぽくフワツとなります。今回は無塩バターを使用しますので塩分を加え甘みを引き立てます。

・粉を振るう：ベーキングパウダー1gを薄力粉160gの中に入れてふるいにかけておきます。

・バターに溶き卵を加える：先ほどのバターの中に溶いた全卵30gを入れて混ぜます。卵は一度に入れると分離して混ぜりにくくなります。5回に分けて良く混ぜてください。なめらかになるまで混ぜたら生地をボールの中央に集めます。



・バターに粉を加える：ふるいにかけてきたベーキングパウダーと薄力粉を加えます。2、3回に分けてサクサク切るように混ぜてください。切るように混ぜないとグルテンができ粘



り気が出て固い生地になってしまいます。  
 ・最後にアーモンドパウダーを加えへらで混ぜます。生地が纏まってきたらカードに持ち替えます。そしてカードでボールの中の生地を集め、上から押さえるように伸ばし、手早くまとめます。この作業はカードで行ってください。手で行うと体温でバターが溶けてしまいます。



・生地をまとめる：生地をまとめラップで包みます。そしてパットに入れて冷蔵庫で1時間以上休ませます。冷蔵庫で休ませる理由はグルテンを安定させ焼き上がりのムラをなくし、生地がダレて焼く時に広がるのを防ぎます。



・成型：休ませた生地を冷蔵庫から取り出し、手粉を全体にまがし練ります。この作業は体温で生地が溶けてしまわないように素早く行ってください。めん棒で生地を伸ばします。そして生地が膨らまないようにピケローラーで生地穴を開けます。ピケをしないと、底が浮かび上がってしまい、焼き上がりがでこぼこになります。



・タルトの型に生地を押し付けるようにしっかりと敷きこみます。少し型よりも大きめに生地を伸ばし厚みは約5mmの厚さに均一にしてください。余分な生地はパレットナイフで取り除いてください。

#### アーモンドクリーム

・バター：生地の準備ができたならアーモンドクリームを作ります。室温に戻した無塩バター60gを、ホイッパーでクリーム状にします。そしてグラニュー糖60gを加え混ぜます。白っぽくなるまでしっかり混ぜます。

・卵を加える：次に全卵1個を溶きます。そして分離しないように少しずつ加えて混ぜます。

・アーモンドパウダーとラム酒を加える：そしてアーモンドパウダー50gを2回に分けて加えます。粉気がなくなるまですり混ぜてください。最後にラム酒5gを入れて混ぜます。



#### タルトを作る

・アーモンドクリームを絞る：タルト生地にアーモンドクリームを絞ります。冷蔵庫で冷やしたアーモンドクリームを、ラップのまま少しほぐします。アーモンドクリームを絞り袋に入れます。カードで絞り袋の先にクリームをまとめます。そしてタルト生地の上にアーモンドクリームを絞っていきます。

・焼く：180度のオープンで40分焼きます。



#### カスタードクリームとクリームシャンティ

焼いている間にカスタードクリームとクリームシャンティを作ってください。

カスタードクリームとクリームシャンティの作り方は「カスタードと生クリームのシュークリームの作り方」のカスタードクリームとクリームシャンティの作り方を参照してください。



#### 仕上げ

仕上げです。焼き上がったタルトの中央にカスタードクリームを絞ります。下に押し付けるように、うす巻き状に隙間のないように同じ分量で円を描きながら絞っていきます。そしていちごを並べていきます。

次に外側の生地が出ている部分にクリームシャンティを絞り飾り付けます。最後にチャービルを添えて完成です。





## プリン／カスタードプリン

プリンにはプリン用の型に牛乳と砂糖、卵を入れ、加熱して固め冷たくして食べるスイーツです。カラメルソースを使うことで、プリンのもろかさとカラメルのほろ苦さが混ざり合い奥深い味わいになります。かぼちゃやマンゴ、チョコレートなど様々なプリンがあります。



### 材料・分量 (5 個分)

プリン生地：牛乳330cc、全卵3個、グラニュー糖40g

バニラ棒 1/4本

カラメル：グラニュー糖50g、水40cc、熱湯 大さじ1杯

### 予熱

オーブンを 130℃ に予熱しておきます。

### カラメル

まずカラメルを作ります。鍋に水 40cc とグラニュー糖 50g を入れて中火にかけます。色づき始めたら鍋をくるくる揺らして 1 箇所加熱しすぎないようにし弱火にします。赤褐色に色づいたら、火を止め直ちに熱湯を入れこれ以上色づかないようにします。かなり跳ねますので火傷に注意してください。出来上がったカラメルはプリンカップに入れ、冷ましておきます。



### バニラ棒

バニラ棒のタネを取ります。バニラ棒には小さな種が詰まっていますので縦に切れ目を入れ種をしごき出します。

### プリン生地

・プリン生地を作ります。牛乳 330cc、グラニュー糖 40g、バニラ棒 1/4 本を鍋に入れます。

そして沸騰させない程度の火加減にします。火加減は 80 度くらいの湯気が経つくらいの温度にして混ぜてください。底に沈んだグラニュー糖が焦げないようにゴムベラで混ぜ



ながら温めてください

その間に卵を準備します。全卵 3 個分をボールに入れホイッパーで混ぜます。なめらかになるまで、泡立てないように混ぜてください。

温めた牛乳とグラニュー糖を卵の入ったボールにゆっくり注ぎ入れます。一度に入ると泡が立ってしまいますのでゆっくりと注いでください。

### こす

卵と牛乳がよく混ざったら新しいボールを用意し、目の細かいこし器でこします。こし器の目が細かいほど、なめらかなプリンに仕上がります

プリン生地の上にサランラップを載せます。これは浮いてきたアクをとるためです。灰汁があるとプリンがきれいに仕上がらないので浮いてきた灰汁はしっかりと取って下さい。



### カップに入れる

そしてカラメルを敷いたカップに注ぎます。泡立たないように丁寧に注いでください。プリンを焼く時は蓋をしないでください。蓋をするとプリンの中の水分が水蒸気になりプリンの中に気泡を作ってしまう。

### 焼く

オーブンで焼く準備です。パットにプリンカップを並べ、半分くらいまでお湯を張ります。お湯を張るのは蒸気を出してプリンを蒸し焼きにするためです。

予熱した 130℃ のオーブンで 15 分～ 20 分ほど焼きます。オーブンで調理する場合は余熱より 10 度ほど温度を上げて焼くのが普通ですが、プリンの場合は急激に上げると 'す' が入りますので余熱のままの温度設定でスタートし、焼いてください。



## ムース/マンゴームース

ムースは泡だてた卵白や生クリームにチョコレートやフルーツを加えた泡のようにふんわりした食感のスイーツです。



マンゴームース

### 材料・分量 (5個分)

- ・ムース：マンゴーピューレ300g、牛乳240cc、グラニュー糖70g、生クリーム35% 170g、板ゼラチン12g
- ・クリームシャンティ：生クリーム60g、グラニュー糖5g、キルシュ少々
- ・飾り用フルーツ：マンゴー1個、チャービル1本

### ムース/クリームシャンティ

ムース：板ゼラチンをたっぷりの氷水でふやかしておきます。20分位で柔らかくなりますのでボールに入れておいてください。鍋に牛乳とマンゴーピューレ、グラニュー糖を入れ、中火で焦げないようにゴムベラで鍋底をかき混ぜながら、火にかけます。ポコポコと泡が出始めたら火からおろし、ヘラで混ぜ熱を逃しながら水気を切ったゼラチンを入れます。ゼラチンが解けたらボールに移し氷水で冷やしておきます。35%の生クリームをボールに入れ泡だてます。固さは6分立て。マンゴーピューレとゼラチンのボールにホイップした生クリームを2回に分けて入れ混ぜます。生地ができたら絞り袋から器に絞り、冷蔵庫で固めます。  
 クリームシャンティ：ボールに生クリーム、グラニュー糖、キルシュを入れ、ホイッパーで8分立てになるまで泡立てます。

### 盛り付け

飾用のマンゴーは皮を剥いて格子状に切ります。冷蔵庫で冷やしたマンゴームースの上にクリームシャンティを絞ります。そしてマンゴーとチャービルを添え完成です。



## ゼリー/グレープフルーツゼリー

ゼリーは果汁やシロップなどに甘味をつけて凝固剤で固めたスイーツです。冷やして食べる事が多くプルンとした食感や口溶けを楽しむ事ができます。



グレープフルーツゼリー

### 材料・分量 (3個分)

- ゼリー：グレープフルーツ1個、グレープフルーツジュース200cc、水75cc、アガー20g、グラニュー糖：45g
- ・飾り付け：グレープフルーツのホワイトとルビー各1個

### ゼリー

グレープフルーツ1個分の果汁を絞ります。ボールにグラニュー糖45gとアガー20gを入れ、ホイッパーで混ぜ合わせます。鍋にグレープフルーツジュース200cc、先ほど絞ったグレープフルーツ果汁100cc、水75ccを入れ、人肌くらいに温めます。果汁をホイッパーで混ぜながら先ほど混ぜ合わせたアガーとグラニュー糖を加えていきます。その後溶け残りがないように沸騰寸前まで、しっかり火を入れます。ぐつぐつ沸騰させると逆に固まりにくくなります。ボールに移しラップでアクをとります。器に入れて粗熱を取り冷蔵庫で冷やせば完成です。

### 仕上げ

飾り付けのグレープフルーツを切ります。切り方はホワイトもルビーも同じです。まず果肉が見えるくらいまで皮をむいていきます。そして薄皮の間に包丁を入れ分けます。白い部分は取り除いてください。冷えたゼリーの上に2色のグレープフルーツを乗せ完成です。

