

そば粉シュー

A・バター・シュー

バター	80g
水	100cc
塩	ひとつまみ
砂糖	1t
強力粉	45g
そば粉	45g
卵	3~4個
アーモンドダイス	適量
牛乳	少々

B・クリーム・パテシエール

砂糖	100g
塩	ひとつまみ
薄力粉	30g
コーンスターチ	10g
卵黄	3個
牛乳	500cc
バニラビーンズ	1/2本
コアントロー	1T
生クリーム 47%	50cc

C・クリーム・シャンティ

生クリーム 38%	100cc
砂糖	1T
コアントロー	1/2T
バニラエッセンス	少々

D・仕上げ

粉砂糖	適量
コーティングチョコ	適量



A

① 鍋にバター 砂糖 塩 水を入れ火にかけ、バターを溶かす。中心までしっかり沸かしたら、火から外し、粉(強力粉・そば粉)を一気に入れて合わせる。

鍋の中で転がしてオムレツ状になる位まで混ぜながら火をいれる。火が入ってくると半透明になってくる。

② 濡れたタオルの上に鍋を置き粗熱を取ったら、卵を加えて混ぜる。

※固さの目安・スパテラこのせると1回落ちてもう2回ゆっくりと落ちる位。スパテラに残った生地が三角になる位。

※最初の卵は割りまぐさない。3個目以降は固さを調節するので割りまぐして少しずつ加える。

※生地が冷めると卵が大量に入りこもので手早く行う。

③ 絞り袋(口金:丸10)に詰めショートニングを薄く塗った天板に16個分丸く絞る。フォークに牛乳をつけ、表面を軽く押さえ形を整えオーブンで焼く。  
※200℃(学校250℃)で15~20分位

B

① バニラビーンズの中身を取り、砂糖 塩 コーンスターチ 薄力粉と合わせる。

② 鍋に卵黄 ①の合わせたもの 牛乳少々を入れなじませ、牛乳を全て入れて煮る。※ダマができたなら火から外し、ダマがなくなるまで混ぜる。※沸いてコンが無くなるまで煮る。粉臭さをなくし、歯切れを良くする。

③ コアントロー 生クリームを入れ混ぜ、シノワファンで塵し落としたりップをして冷ます。

C

ボールに材料を入れ、氷に当てながら泡立てる。

D

シューの上から1/3の部分を切り離し、クリームを絞って上から粉砂糖を振る。※エクレアにする場合はコーティングチョコをつけて冷やし固める。