

## 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。※エクレー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。