

和シュー・蕎麦の花のレシピ

業務用加工食材実践支援員
村上 剛



特徴 … 鳥海町のそば粉を生地とクリームに練りこんだトロリとしたクリームが特徴です。

【材料】 そば粉生地

そば粉	20g
薄力粉	40g
サラダ油	40g
全卵	2.5個
水	100ml
砂糖・塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	1g

そば餡クリーム

そば粉	70g
砂糖	80g
トレハロース	20g
牛乳	250ml
アズキ缶	50g
植物性ホイップクリーム	200ml
バニラエッセンス	適宜

トッピング

ソバ剥き実	適宜
粉砂糖	適宜
水飴	適宜
アズキ缶	適宜

【生地レシピ】

- ① 卵3個をときほぐしておき(カラザ除去)、そば粉と小麦粉をふるいにかけて一つにまとめておく。
- ② サラダ油と水と塩・砂糖を耐熱ボウルに入れ緩めのラップをし中身が 沸騰するまでレンジにかける(500Wで2分10~20秒)。
- ③ ヤケドに注意しながらボウルに合わせた粉を一気に入れる。
- ④ ひとかたまりになるまで木べらかゴムべらで伸ばしながらこねる。
- ⑤ 再度レンジで30~40秒程、加熱を行い終了したら天板にクッキングシートを敷いてオーブンを200℃予熱設定にする。
- ⑥ 生地をこねつつ、卵液を少しづつ入れゴムベラで切るようにして馴染ませていく。ある程度緩くなったらベーキングパウダーを投入し馴染ませていく。
- ⑧ 絞り袋に生地を入れ込み絞る。(生地と生地の間隔は4センチ以上)絞った後に生地の先端を濡れたスプーンの裏で成型し、霧吹きで水をかける。
- ⑨ 予熱が終わってるオーブんに200℃設定にし17~20分焼く(1次焼成)
次に180℃で8分(2次焼成) → オーブンを止め放置焼成(8分) → 取り出して網の上に置き粗熱を取る。

【そば餡クリームレシピ】

- ① 各材料を計量しておく。そば粉はふるいにかけ耐熱ボウルに入れておく。
- ② そば粉の入った耐熱ボウルに牛乳とアズキを入れスプーンで攪拌。ラップをしてレンジ加熱。500Wで4分 → 取り出し攪拌して再度3分で加熱。完成したそば餡のかたまりを、クッキングシートの上で平らにのばしたパットに入れ、急速冷凍(約10分)。
- ③ ミキサーに糖類を入れ、ホイップクリームを注入し攪拌(5分立)し、バニラエッセンス投入。冷えたそば餡ちぎってミキサーに入れ均等な柔らかさになるまで攪拌させる。完成したらモンブラン用口金の絞り袋にクリームを入れる。

【最後の仕上げ】

粗熱が取れているシュー生地にクリーム注入とトッピングの準備。

- ① フライパンにそば剥き実を入れ、乾煎りする。キツネ色になったら取り出し冷ましておく。シュー生地のトップに水飴を少しづつ塗り、粗熱の取れた剥き実を貼り付ける。
- ② シュー生地を土台とふた部分に分け土台部分にクリームを注入する。クリームの上に餡粒を飾りもう1つのシュー生地を上からかぶせ、粉砂糖をふり完成。

ずんだシュークリームのレシピ



特徴 … 夏の風物詩、枝豆を使用した風味豊かなコクの緑シュークリームです。

【材料】 ずんだクリーム

※ ずんだペースト	150g
グラニュー糖	50g
トレハロース	20g
植物性ホイップクリーム	200ml
バニラエッセンス	適宜

トッピング

ソバ剥き実	適宜
粉砂糖	適宜
水飴	適宜

◎【生地レシピ】は和シュー・蕎麦の花と同じ

【ずんだシュークリームレシピ】

- ① ホイップクリームと糖類を混ぜ8分立てにまでホイップする。
- ② ずんだペースト(レシピ下に記載)とバニラエッセンスを投入して攪拌。
- ③ ①と②を混ぜ合わせクリームの完成。

◎【最後の仕上げ】の方法は和シュー・蕎麦と同じ

※【ずんだペーストレシピ】

冷凍保存がきくので、一度に大量につくると便利。1キロのペーストをつくるとしたら、2～2.5キロの枝豆が必要。皮をむくと当初の半分ぐらいの重さになるため。

- ① 枝豆の外側の皮と薄皮を剥く
- ② ①をミキサーまたはすり鉢に入れすりつぶす。(すり鉢の方が○)
- ③ 完成せいたペースをジップロック等に入れ冷凍保存する



写真のような状態になるまですりつぶす

リンゴシュークリームレシピ



特徴 … 地元の規格外リンゴをそば生地で包んだ甘酸っぱいシュークリームです。

【材料】 リンゴクリーム

※ リンゴプレザーブ	130g
グラニュー糖	50g
トレハロース	20g
植物性ホイップクリーム	200ml
ブランデー	5ml
リンゴ香料	適宜

トッピング

そば剥き実	適宜
粉砂糖	適宜
水飴	適宜

◎【生地レシピ】は和シュー・蕎麦の花と同じ

【リンゴシュークリームレシピ】

- ① ホイップクリームと糖類を混ぜ、5分立てまでホイップする。
- ② 粗砕きしたリンゴプレザーブ(レシピ下記に記載)・レモン汁・ブランデーを投入し攪拌。
リンゴ香料を箸等で 3. 4滴添加し香りの調整をする。
- ③リンゴプレザーブを1cm各にカットしたら香料を1,2滴 垂らしておく。(クリームの上のにのせる飾り用)

◎【最後の仕上げ】の方法は和シュー・蕎麦と同じ

※【リンゴブレザーレシピ】



材料

りんご	1個
グラニュー糖	300g
トレハロース	300g
はちみつ	100g
レモン汁	50g
ブランデー	15ml

- ① りんごを水洗い、剥皮、除芯、カット(八等分ぐらい)して水に漬けておく。
- ② 鍋に水切りをしたりんごをうつし半分量のグラニュー糖を入れ30分放置。
- ③ その間にビンを洗浄し、蒸し器で30分間殺菌を行う。
- ④ ②を火にかけ、半透明になってきたら残りのグラニュー糖を入れる(約40分)。
- ⑤ 果肉が透明になってきたらハチミツを入れさらに加熱を行う。
- ⑥ 粘度が出てきたらレモン汁とブランデーを投入して加熱を続ける。
- ⑦ 糖度が60%以上になったら熱いうちに殺菌したビンにりんごを移す
- ⑧ ふたを軽く締め、強火の蒸し器で10分間脱気を行う。
- ⑨ 脱気が終わったら、ふたを強めに締め30分間殺菌を行う。
- ⑩ 殺菌が終了したらビンを逆さまにして粗熱を取る。
- ⑪ 冷却後、ビンが割れてないか等確認してから冷凍保存。