



クリームたっぷりかぼちゃ & さつまいもシュークリーム

01

作成日:令和6年11月7日 准教授 小玉 幸助



～材料～

㊦シュー生地

・バター・塩

・薄力粉・卵・水

㊦クリーム

・卵黄・グラニュー糖

・薄力粉・牛乳・生クリーム

・カボチャ (石巻産)

・サツマイモ (石巻産)

1. 下準備

- ・(A) と (B) の薄力粉をふるっておく。
- ・(A) の卵は常温に戻し、よく溶いておく。
- ・オーブンを190℃に予熱しておく。

2. シュー生地を作る

- ・鍋に (A) のバター、塩、水を入れ中火でバターを溶かし、沸騰させたら火を止め、薄力粉を加えてよく混ぜる。粉っぽさがなくなったら火からおろす。

3. 卵を加えて生地を作る

- ・卵を4回に分けて少しずつ加え、その都度力強く混ぜる。生地がつやつとし、ゆったり落ちる硬さになるまで加える。

4. 生地を絞り出す

- ・絞り袋に入れ、天板に直径4～5cmに絞り出し、霧吹きで水分を与える。

5. 焼く

- ・190℃で20分焼いた後、170℃に下げて15分焼く。その後冷ます。

6. カスタードクリームを作り、詰める

- ・(B) の卵黄、砂糖、薄力粉を混ぜた後、温めた牛乳を少しずつ加える。鍋でとろみをつけ、冷やしてから生クリームを加え、シュー生地に詰める。

～シュークリームを作ることになった経緯～

イシノマキファームさんの協力で農業体験をし、生産者さんからサツマイモの手入れ方法を学びました。そこで、サツマイモを使ったシュークリームを試作するアイデアが浮かびました。生産者さんの想いや育てている環境について知ることによって多くの発見があり、良い学びの時間となりました。今後も生産者さんの思いを大切にしながら、美味しい料理を追求していきます。



How to cook!