



## 材料 <家庭用天板(約26cm×26cm)1枚分>

- ★水／152ml
- ★無塩バター／60g
- ★塩／0.8g
- ★薄力粉／92g
- ★全卵(よくまぜたもの)／168g



## 用具

- ★小なべ
- ★泡立て器(小さめのもの)
- ★ゴムべら
- ★ふるいと大きめの紙1枚(粉ふるい用)
- ★中ボウル(粉用)
- ★大ボウル(生地用)
- ★小ボウルと割りばしと大さじ(卵用)
- ★オーブンシート
- ★霧吹き
- ★コンロ(または、電磁調理器)
- ★オーブンと天板と厚手のなべつかみ
- ★包丁
- ★台布巾(すべり止め用)
- ★消毒用スプレー



# 作り方

## ◆まず下準備を！

- ① 卵を1つ、小ボウルに割り入れ、割りばしで、よくかきまぜる。
- ② 小麦粉を、ふるいで1回ふるう。  
(※大きめの紙の上に粉をふるい、紙からボウルにもどす)
- ③ 無塩バターを、きざんでおく。  
(または、室温にもどしておく)



▲作り方②

## ◆バターを、中火でとかし、水をふっとうさせよう！(約2分)

- ④ 水・バター・塩を、小なべに入れる。
- ⑤ なべを、中火のコンロ(または電磁調理器)にかける。
- ⑥ バターを、まんべんなく泡立て器でかきまぜる。
  - ポイント！！
    - ★バターは、ムラなくかきまぜ、熱が全体に伝わるようにすること。
    - ★バターが全部とけるのと、なべの中がふっとうするのが同時になるように！
- ⑦ 完全にバターがとけて、ふっとうしたら、火を止め、なべをコンロからおろす。



▲作り方⑥



▲作り方⑦



## ◆バター液に、粉を加えて、ませよう！（約2分）

- ⑧ ②の粉を、いっきに、バター液のなべへ  
入れる。
- ⑨ すぐ、泡立て器で、すばやく全体をませる。

●ポイント！！

★粉気の部分がなくなるように。

- ⑩ なべを、コンロ(火は切れている)に戻し、  
ゴムべらを使い、生地がひとまとまりになる  
まで、軽くねる。

●ポイント！！

★コンロの火は切ったまま。  
余熱を利用する。



▲作り方⑨



▲作り方⑩

## ◆しっかりこねよう！ここが、だいじ！（約2～3分）

- ⑪ コンロの火をつけ、ゴムべらで、  
なべ底に薄いノリのマクがはるくらいまで、  
しっかりとこねる。

●ポイント！！

★ここで、しっかりこねておかないと、失敗の  
原因になる。

★デしっかりこねて、デンプンをノリ状にする。  
(糊化こか)

★こげないように注意。

★火力は中火



▲作り方⑪

## ◆生地に、卵液をまぜいれよう！（約7分）

- ⑫ なべの生地を、大ボウルに移す。
- ⑬ 卵液を、生地に大さじ2はいれ、ゴムべらでまぜる。
- ⑭ ⑬をくり返し、切るようにしたり、おさえつけるようにしたりしながら、よくねりあわす。

### ●ポイント！！

- ★生地と卵液が、完全にまざるまで、次の卵液をいれないこと。
- ★しかし、卵液がまざったら、すぐ次の卵液をいれて、こねること。

- ⑮ 生地を上からたらずと、タラア〜と、なめらかに落ちるくらいになるまで、卵液をいれていく。

### ●ポイント！！

- ★生地の状態を時々見て、卵液のいれる量を調節すること。



▲作り方⑬



▲作り方⑭



▲作り方⑮



▲作り方⑮



## ◆できあがった生地を、天板に流そう！（2分）

- ①⑥ クッキングシートをしいた天板に、生地を流し入れる。

●ポイント！！

★ゴムべらなどを使い、生地の厚さを全面同じくらいにならす。



▲作り方①⑥

- ①⑦ 生地の乾燥をふせぐため、霧吹きで水をかけておく。



▲作り方①⑦

## ◆さあ、焼こう！（約30分）

- ①⑧ オーブンの温度は210℃で、25分焼く。  
①⑨ 天板を反転させて、5分やく。

●ポイント！！

★約20分くらいたって、焼きぐあいをチェックしよう。  
★焼きムラができていたら、天板反転させる。

セミナーでは、焼いている間に、松井先生が「でんぷんの魔法」のお話をしてくれま〜す！





## ◆できあがり！

- ☀️ オープンから天板を取り出す。  
(やけどしないように、注意！)
- ☀️ 包丁でシュー皮を切り分ける。
- ☀️ まず、そのまま、パリッ♪フワッ♪のシュー皮を味わってみてね！



あとは、  
粉砂糖をふりかけたい、  
ジャムやクリームをぬって  
いろいろためして！

