



簡単

極

俺たちが  
作った

と回

スイーツ

パン



# 俺たちが作った極旨 簡単スイーツ

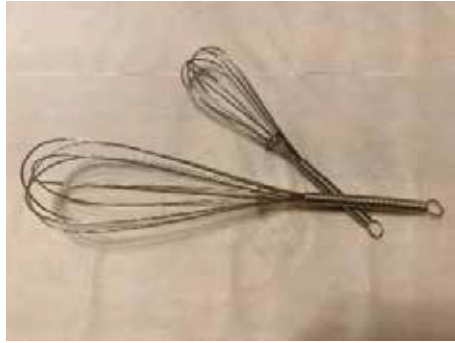
## 目次

☆調理器具	・・・p 2
☆チョコチップマフィン	・・・p 5
☆沖縄風くすもち	・・・p 9
☆ロールケーキ	・・・p13
☆スフレチーズケーキ	・・・p19
☆用語集	・・・p25

# お菓子作りに 使用する道具&器具



ボウル



泡立て器



包丁



鍋



計量カップ



ゴムベラ



おたま



ラップ



ふるい・ストレーナー



タルト型



いけ



めん棒



調理はさみ



はかり



ハンドミキサー



ケーキ型



クッキングシート



まな板



私たちのスリープを見つめよう





# チョコチップ マフィン

ホットケーキミックスで

簡単！！

チョコチップを生地  
混ぜ込んで、ザクザク  
食感がおいしいマフィンに  
なります！

材料

3個分

## 材料

ホットケーキミックス	100g
溶かし無塩バター	50g
砂糖	30g
チョコチップ	50g
卵	1個

調理時間は  
**約30分**だ！



# 生地のお作り方

## step 1



### 混ぜる

ボウルに卵を入れ溶まほぐす

## step 2



### 混ぜる

砂糖 (30g) を加えて  
混ぜます

## step 3



### 混ぜる

白っぽくなったら、  
溶かし無塩バター (50g)  
ホットケーキミックス (100g)  
を加えゴムベラで混ぜます

## step 4



### 混ぜる

粉っぽさがなくなったら  
チョコチップを 2/3 量を加え、  
さっくりと混ぜ合わせます

## step 5



### 流しいれる

カップを敷いたマフィン型に 4  
を流しいれる

## step 6



### 焼く

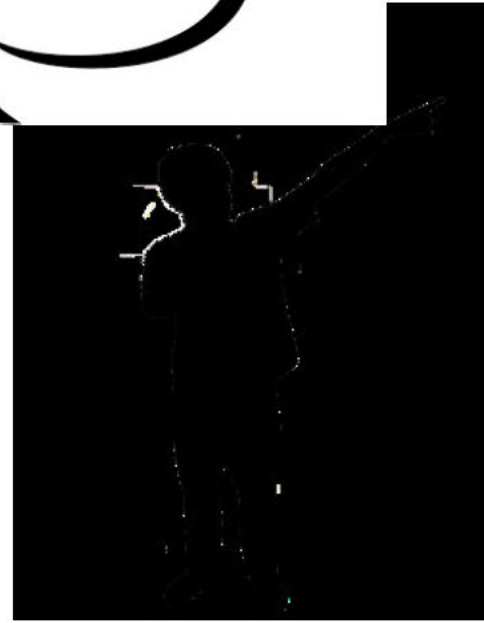
上に残りのチョコをチップをのせ  
180°Cのオーブンで 15分焼ます

## 完成



竹串を刺して、生地が  
付かなかつたら完成です

ポイントは  
次のページだ！





# ポイント・コリ

## point 1



### オーブンの予熱をしよう！

低温で焼き始めると焼らまなかったりするのだから予熱は必ずしよう！

## point 2



### 予熱機能が無い時は・・・

予熱機能のないオーブンの場合は温度を設定し10分加熱を行った後、焼き始めよう！

## point 3



### さっくり混ぜよう！！

かき混ぜすぎると生地が焼らまなかったりします。下から救い上げるように混ぜよう！





くずもち

もちもちで

おいしい!!

沖縄風に粉黒糖を使用  
して懐かしい味を表現して  
います!!

材料 4人分

材料

- |        |     |       |
|--------|-----|-------|
| いもくず   | ... | 150g  |
| グラニュー糖 | ... | 100g  |
| 黒糖     | ... | 100g  |
| 水      | ... | 700cc |
| きなこ    | ... | 適量    |

調理時間は  
**約30分だ!**

# くずもちの作り方

step 1



混ぜる

鍋にいもくず、グラニュー糖  
(100g)、黒糖(100g)  
水(700cc)を入れる

step 2



混ぜる

砂糖のざらつきがなくなるまで  
混ぜる

step 3



混ぜる

強火にかけ、木べらで焦がさ  
ないように混ぜる

step 4



混ぜる

木べらにくずもちのかたまりが  
ついてくるが、  
ひたすら混ぜ続ける

## step 5



### 混ぜる

水分がなくなり**弾力**が出てきたら、中火にしてさらに混ぜる

## step 6



### 冷ます

**20分**程度混ぜたら、まなこをまじしたバットに入れて冷ます

## 完成



ある程度熱が取れたらまなこをまじし、好みの大きさに切る

**ポイント**は  
次のページだ！



# ポイント・コリ

## point 1



弱火は色が変わってから  
色が変わってから弱火にしよう  
初めから弱火だと透明に  
なりません！

## point 2

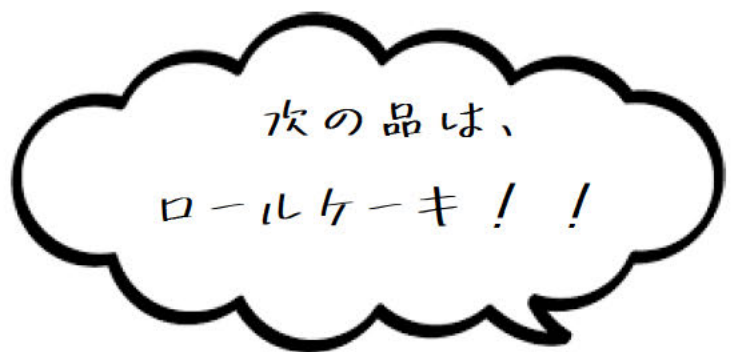


焦げないように混ぜよう  
弾力が出てくると木べらにもち  
がくっついて混ぜづらくなるので  
焦げやすくなります！  
休まず混ぜろ！！

## point 3



冷蔵庫にいれちゃだめ×  
冷蔵庫に保存してしまうと固くなる  
ので常温で保存しよう！





# ロールケーキ

シンプルが美味しい!!

基本のプレーンロールケーキ!

## 生地

- 卵 (Mサイズ) . . . . . 3個
- 薄力粉 . . . . . 50g
- 砂糖 . . . . . 50
- チョコチップ . . . . . 50g
- 卵 . . . . . 1個
- 牛乳 . . . . . 大さじ1
- サラダ油 . . . . . 大さじ1
- バニラエッセンス . . . . . 4滴

## 材料

1本分

## 材料

### シロップ

- 砂糖 . . . . . 大さじ1
- 水 . . . . . 大さじ2

### クリーム

- 生クリーム . . . . . 200ml
- 砂糖 . . . . . 15g
- 氷水 (冷や可用) . . . . . 適量
- 砂糖 . . . . . 適量

調理時間は  
約90分だ!



## 生地作り方

### step 1



#### 混ぜる

2つのボウルに卵を卵白と卵黄に分けて入れ、ハンドミキサーで卵白を1分程混ぜます

### step 2



#### 混ぜる

砂糖を数回に分けて入れ、ツノが立つまで8分立てにします

### step 3



#### 混ぜる

卵黄を加えて均等に馴染むように混ぜます

### step 4



#### 混ぜる

薄力粉を加えて切るように混ぜます

## step 5



### 混ぜる

牛乳、サラダ油、  
バニラエッセンスを加えて馴染  
むように混ぜ合わせます

## step 6



### 焼く

鉄板に型をのせ、5を流しいれ  
均等に伸ばし180℃のオーブンで  
13~15分焼きます

## step 7



### 加熱する

耐熱ボウルにシロップの材料  
を入れ、500Wの  
電子レンジで1分加熱します

## step 8



### 泡立てる

ボウルに氷水を当て、生クリーム  
(200ml)、砂糖(15g)を入  
れて、ハンドミキサーで泡立てます



## step 9



### 粗熱を取る

焼きあがった6の上に7を  
いけで塗り、ラップをかけて  
粗熱を取ります

## step 10



### 塗る

粗熱が取れたら8で作った  
クリームをヘラで塗ります

## step 11



### 巻く

全体に8を塗り、手前から  
巻きます

## step 12



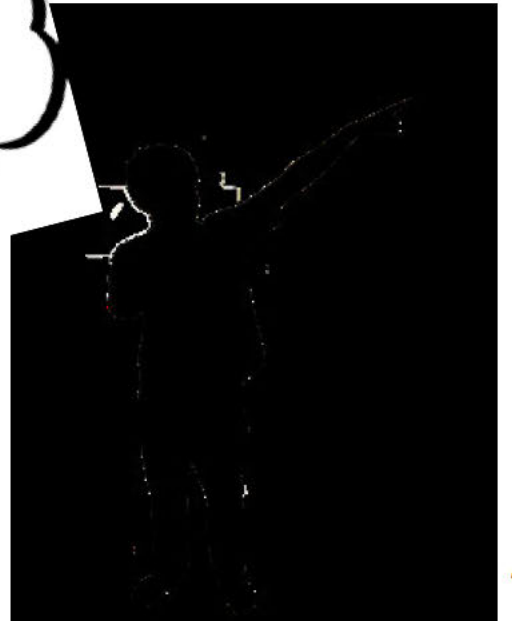
### 冷やす

冷蔵庫で1時間ほど冷やし、  
粉糖をかける

完成



ポイントは  
次のページだ！



# ポイント・コリ

## point 1



オーブンの予熱をしよう!

低温で焼か始めると膨らまなかったりするので予熱は必ずしよう!

## point 2



予熱機能が無い時は...

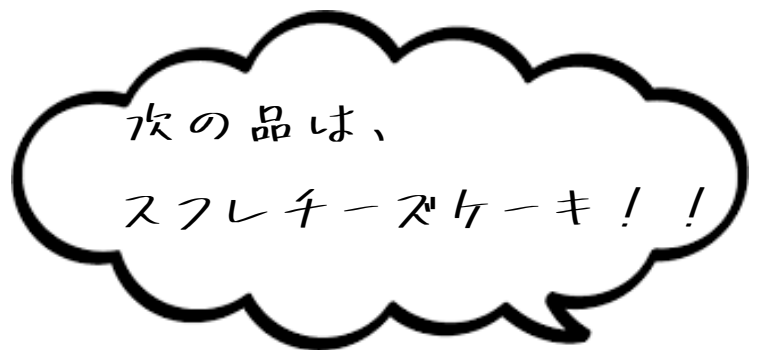
予熱機能のないオーブンの場合は温度を設定し10分加熱を行った後、焼か始めよう!

## point 3



砂糖は3回に分けよう

砂糖を一気に入れてしまうと泡立ちにくくなるので3回に分けて入れよう!



次の品は、

スフレチーズケーキ!!





# スフレチーズ ケーキ

材料 6人分(15cm丸型)

初心者でも簡単で

美味しい!!

ふわふわ

スフレチーズケーキ!

## 材料

クリームチーズ	200g
バター	20g
卵黄	2個分
牛乳	50ml
薄力粉	40g
卵白	3個分
砂糖	50g

調理時間は  
**約1時間だ!**



## 下準備

### step 1



#### 準備する

オーブンペーパーを型の円周に沿って細長く1枚、底の丸型を1枚準備します。

### step 2



#### 切り込む

サイドの紙は下 **1cm** を折り返し、細かく切り込みを入れておきます

### step 3



#### 敷き込み

型に薄くサラダ油を塗り、**1**で作った紙を敷き込みます

### step 4



#### 覆う

湯煎焼きで水が入らないようアルミ箔でしっかりと覆います

# 生地作り方

## step 1



### 加熱する

耐熱ボウルにクリームチーズを  
入れて、レンジ(600W)で  
30~40秒加熱します

## step 2



### 混ぜる

加熱して柔らかくし、泡立て  
器で混ぜてクリーム状にする

## step 3



### 混ぜる

バター、卵黄、牛乳を加えて  
混ぜる

## step 4



### 振るい入れる

薄力粉をふるいにかけて振る  
い入れる

## step 5



### 泡立てる

別のボウルに、卵白を入れて  
ハンドミキサーで泡立てる

## step 6



### 泡立てる

ある程度泡立ったら、砂糖を  
2回に分けて加え、持ち上げ  
た時に鳥のくちばしのように少  
し垂れ下がるくらいまで泡立てる

## step 7



### 混ぜる

4と6を数回に分けて加え、  
その都度ゴムベラで下からすく  
い上げるように優しく混ぜる

## step 8



### 空気を抜く

型に流しいれて少し高いところ  
から落とし空気を抜く

## step 9



### 焼く

バットの中に湯煎をばりオーブンに入れ 100度で60分、  
160度~170度で  
15分程焼く

## step 10



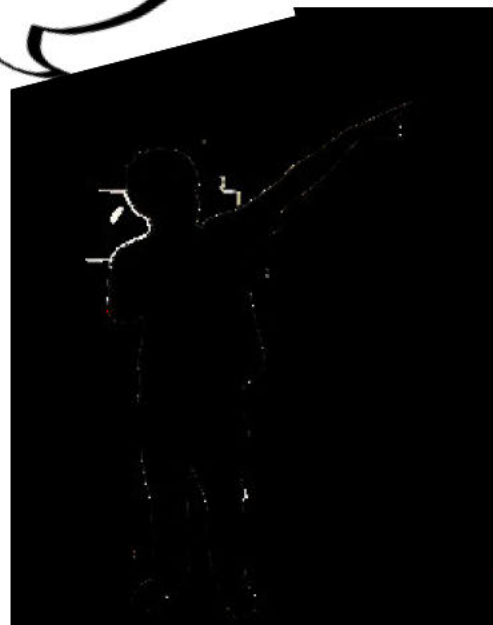
### 粗熱をとる

焼けたら、1度低いところから軽く  
落とし、型のまま粗熱をとる

## 完成



ポイントは  
次のページだ！





# ポイント・コリ

## point 1



オーブンの予熱をしよう!

低温で焼か始めると膨らまなかったりするの**で予熱**は必ずしよう!

## point 2



予熱機能が無い時は...

予熱機能のないオーブンの場合は温度を設定し**10分**加熱を行った後、焼か始めましょう!

## point 3



角が立つまで泡立てよう

砂糖を一気に入れてしまうと泡立ちにくくなるので**3回**に分けて入れよう! 鳥のくちばしの形がでたらいいぐらいだ!!

次はスイーツ作りで  
知っておくといい単語を  
載せているぞ!!



## お菓子作りで知っておくといい単語

粗熱をとる	沸騰させたり焼いたりして熱が入ったものを、指で触ってやや熱く感じるくらいの温度に下げること。そのまま置いたり、氷水につけて混ぜながら冷ますなどの方法があります。
泡立てる	卵やバター、生クリームなどを泡立て器やハンドミキサーで混ぜて空気を含ませること。ここで取り込んだ空気がお菓子のふんわりとした食感を作ります。
8分立て	泡立て器を持ち上げると生クリームがリボン状に落ち、しばらく跡が残る固さの状態です。
裏ごしをする	加熱してやわらかくした素材や、冷えたカスタードクリームなどを、木べらなどで押しながら裏ごし器の網目を通すこと。口当たりを良くするための作業です。
予熱をする	生地が焼きあがる前に予め、使用するオーブンを指定の温度に温めておくこと。レシピにある「焼き時間」は、指定の温度で焼きはじめた時の時間の目安です。
切るように混ぜる	ゴムベラや木べらを立て、生地には切り込むようにして、外側へ向かって下からすくい上げるように混ぜます。生地の粘りを出さず、気泡をつぶさないための混ぜ方です。
空気を抜く	焼きあがったケーキの中に大きな穴がでないよう、焼いたり固めたりする前に型を台の上に軽く落として気泡をなくすこと。ぬれたふまんのの上に落とすと、台や型を傷つけることがあります。
氷水にあてる	ボウルに氷水を入れ、その中に材料や生地が入ったボウルを入れて冷やすこと。生クリームを泡立てる時にも、ボウルの底を氷水にあてながら泡立てると泡立ちが良くなります。
こす	液体やクリーム状の生地を、こし器（ストレーナー）や編目の細かいざるなどを通し、生地の屑を取ってなめらかにすること。きれいな仕上がりになり、食感も良くなります。
さっくりと混ぜる	ゴムベラや木べらを使って、生地をねらないようにして気泡をつぶさずに混ぜること。主に粉類を加えたとき、ボウルをまわしながら、底からすくうように混ぜます。
常温に戻す	卵やバターなど冷蔵庫にあった冷たい材料を、前もって冷蔵庫から出して23℃から25℃くらいにしておくこと。バターは、押した時に指がスッと沈む位の柔らかさが目安。
白っぽくなるまで混ぜる	柔らかくしたバターに砂糖や卵を加え、空気を含んでふんわりするまで泡立て器で混ぜること。空気を含むことにより、混ぜ始めに比べ色が白っぽくなります。

すり混ぜる	柔らかくしたバターに卵や砂糖を加えて混ぜるとき、ゴムベラや泡立て器で、ボウルの内側にこすりつけるように混ぜること。「泡立てる」とは違う動作です。
全卵	卵白と卵黄を分けていない卵のこと。 ※これに対して「卵白」「卵黄」を分けて使う場合もあります。
ダマになる	混ぜ合わせた材料が、うまく混ざらずに固まりが残ること。生地のみめがあらくなり、味も落ちてしまいます。材料を一度に加えたり、粉をふるわずに使ったりするとだまになりやすくなります。
角が立つ	卵白や生クリームなど、泡立てたものを泡立て器ですくった時に、先が立つ状態のこと。「つのがピンと立つ」「つのが折れるくらい」など、泡立ての目安を表す言葉として使われています。
ねかせる	途中の生地や、でき上がったお菓子をしばらく置いて、状態や味をなじませること。場合により、室温においたり、冷蔵庫に入れたりします。「やすませる」とも言われています。
ピケする	生地に空気穴を南けること。パイやタルト生地、クッキーなどを焼くときにふくらみすぎないように、フォークなどでしっかりと、生地の裏まで穴を南けることが重要。
ピューレ状にする	果物をすりつぶしたり、ミキサーにかけて、とろとろの状態にすること。生地やクリームに混ぜたり、ソースにしてかけたりします。ピューレ状になっている商品もあります。
ふやかす	ゼラチン（粉・板）や寒天などを水につけて、やわらかい状態にすること。粉ゼラチンはだまになりやすいので、水に粉ゼラチンをふり入れ、よく描き混ぜてからふやかします。
別立て	スポンジ生地を作る方法の一つで、卵黄と卵白を分けて泡立てること。共立てで作った生地よりも、ふわふわとした口当たりの軽い食感になります。
メレンゲ	卵白に砂糖を加えて泡立てたもの。卵白をきちんと取り分け、水分や油分のついていない道具を使って泡立てることが重要です。でき上がったメレンゲはすぐ使うこと。
湯せんする	ボウルや鍋にお湯を入れ、その中に材料や生地が入ったボウルを入れて間接的に加熱すること。チョコレートやバターなどを溶かす時によく使う方法です。
リボン状	卵やクリーム、スポンジ生地を泡立てた状態を表す用語の一つ。泡立て器を持ち上げたときに、生地がゆっくりと「リボンのように」落ちて重なるくらいの状態をいいます。



# 俺たちが作った極旨簡単スィーツ

2020年 11月16日 初版第一刷発行

著者



発行所

沖縄県立名護商工高等学校

所在地：〒905-0019 沖縄県名護市大北4丁目1-23

電話：0980-52-3389

イラスト



企画協力



編集担当



印刷・製本所

沖縄県立名護商工高等学校

参考サイト

<https://cookpad.com>