

フロランタン Florence... 『伊: フィレンツェ』 18×25cm1枚分

<サブレ生地>

- 薄力粉 180g
砂糖 大4
卵 1個
溶かしバター 100g

- ① パターに砂糖・卵・ふるった粉を順に加え、パットに入れ寝かす。
② 予熱でアーモンドをロースト。①にフォークで穴を開け180℃で15〜25分、色づくまで焼く。
③ アーモンド以外のキャラメル材料を中火で煮立たせ、アーモンドを加え混ぜる。
④ ②のサブレの上に、濡らしたフォーク等で③を伸ばし、200℃で8〜10分焼く。(160℃で35分) 焦げないように。
⑤ 粗熱が取れたら切り分ける。

ターキッシュ・デライト/ロクム Turkish Delight(英)/Lokum(トルコ)

- ゼラチン 20g
水(ゼラチン用) 大8
水 300cc
砂糖 or ジャム 2cup
コーンスターチ 3.5g
酢 1滴
果汁 小4
リキュール 小2

- ① ふやかす。
弱火で溶けたらゼラチンも溶かす。(20分くらい)
粗熱を取る。
② 水300ccの半分をジュースにしても良い。
③ 加える。

パットは水で濡らすか、バターを塗っておく。果皮みじん切りやナッツを入れても。

バナナ・ブレッド

- 薄力粉 180cc
砂糖 大3
卵 1個
バナナ 小2本
レモン汁 小1/2
溶かしバター 60g
牛乳 大1

- ① パターに砂糖・卵(2〜3回にわけて)を加える。
② バナナをつぶし、レモン汁・牛乳を加える。(ミキサー可)
③ ①②を混ぜる。
④ 粉をふるって加え、さっくり混ぜる。
⑤ 型にバターをぬり、生地を入れ、側面をたたいてなじませる。
⑥ 180℃で30〜35分。

マデレーヌ madeleine

- 卵白 2個
溶かしバター 70g
砂糖 大8
薄力粉 1cup
卵黄 2個

- ① メレンゲにする。
② に加え、
をふるい入れたらすぐ
と①のメレンゲを加える。(すぐ入れないとダマになる)
③ 180度で15〜20分焼く。

フォンダン・ショコラ Fondant au chocolat... 『仏: 溶けようとしているチョコレート』

- スイートチョコ 120g
バター 60g
卵 3個
砂糖 大1
薄力粉 大5

- ① チョコとバターを溶かす。
② ①に小麦粉をふるい入れる。
③ 溶き卵に砂糖を入れ、②に加えて混ぜる。
④ ③を型に入れ、200℃で8〜10分焼く。
薄力粉を保わない場合は、②の工程を省略する。

いろいろ

- 白玉粉 20g
片栗粉 20g(大2強)
上新粉 80g
砂糖 大5
水 1cup
粒あん 100g(大5)

- 上新粉120gか薄力粉120gでもOK。
100g: 1cup弱
① 型(牛乳パック等)に入れて、レンジで5〜8分。
蒸し器なら15〜30分。

みるく葛餅

- 牛乳 2cup
砂糖 大5
片栗粉 70g
きな粉 40g

- ① 火にかける。
② 冷やし固めてきな粉をまぶす。

粉末アーモンド or きな粉等追加しても。

ショートブレッド short bread... 『砕けやすいパン』 20cm1枚分

- バター 100g
薄力粉 300cc
上新粉 50g
三温糖 大5

- ① バターを溶かし、粉を加えて混ぜる。
② 型にバターを塗り、粉をふるい、生地を入れ、フォークで模様。
③ ロースマリー等で飾り、160℃で30分焼く。
④ 熱いうちにカット。

キャラメル Karamel(独)

- 砂糖 150g
生クリーム 100cc
水飴 大2
水 大2

- ① 全てを煮詰めて薄茶色になったら、弱火。
② 水に熱として丸く固まり、水が濁らなければOK。
③ パットにクッキングシートをしき、折り目を付けて流し込む。
④ 1cmの幅にし、包丁で切れるうちに切る。

キャラメル・ゼリー

- ゼラチン 大1
キャラメル 砂糖 大6
水 大1 1/2
牛乳 大2 cup

- ① ふやかす。
② キャラメルを煮詰め焦がす。
③ 温めた牛乳に①を加え、②に混ぜる。(はじくので一気に入れない。)
④ 型に入れ冷やす。

キャラメル・ポップコーン

- 溶かしバター 大2
砂糖 1cup
水飴 大2
練乳 大2
ポップコーン 適量

- ① ポップコーン以外の材料を弱火で煮詰める。
② 香り高く薄茶色になったら火を止め、ポップコーンを入れ、手早く混ぜる。
③ クッキングシートの上で乾かす。

ヨーグルト・プリン

- 卵 1個
ヨーグルト 1cup
砂糖 大3
薄力粉 大2

- ① 溶き卵にヨーグルト・砂糖・薄力粉を加えて混ぜる。
② レンジで2分、ラップして4分。

ノンカフェイン・ハーブ珈琲

- タンポポ(西洋蒲公英) or チョリ(菊苣) 適量

- 根を乾燥→焙煎→ドリッパー
① 5日程天日干し後、細かく切って、茶色くなるまで弱火でから煎り。
② お湯で蒸らす。

濃い麦茶な感じ?

ウフ・ア・ラ・ネージュ Oeuf a la neige... 『仏: 卵の泡雪』

- 卵白 2個
砂糖 大2

- ① 卵白でメレンゲを作り、砂糖も加える。
② 沸騰したお湯で茹で、カスタードソースに浮かべる。
さらにこんがり焼いてもVドライフルーツやアーモンドを刺んでメレンゲに入れたり、ソースにフルーツを浮かべたり。キャラメルを上にかけても。

クレーム・ブリュレ Creme Brulee... 『仏: 焦げたクリーム』

- 砂糖 大5
水 大1

- ① 型にカスタードクリームを入れておく。
② 砂糖と水を煮詰めてキャラメルを作り、①に手早くかける。

シュー・クリーム Choux a la creme/Windbeutel(独)... 『仏: クリーム入りのキャベツ』

- 薄力粉 60g
水 80cc
バター 50g
卵 2個

- ① オープン皿にバターを塗り、薄力粉をふる(分量外)予熱準備。
② 水とバターを火にかけて、完全に溶かす。沸騰したら止める。
③ ふるった薄力粉を一気に加え、木じやくして混ぜる。
④ 中火で2〜3分、鍋底に膜が張り、粉色がなくなるまで練り混ぜる。
⑤ 溶き卵を少しずつ加え、もち状になるまでよく練ったら、直径3〜4cmに絞って、霧吹きし、すぐ焼く。200℃で15分。
⑥ 横に切り目を入れて、カスタードクリームをはさむ。
焼き始めたらず途中で開けず、焼き上がりしばらくオープンを開けない。

青守がPoint!

カスタード Vanillecreme(独)

- 牛乳 250cc
砂糖 大5
薄力粉 大2
卵黄 2個

- ① 温め、砂糖を溶かす。
② ふるい入れる。
③ 少しずつ混ぜる。
④ ところみが出るまで5分程煮る。
ところみ具合はそれぞれに調整。

クレープ cvepe(葉/仏)/dev Kvepp(独)

- 薄力粉 大5
砂糖 大1/2
塩 小2
卵 1個
牛乳 300cc
バター 適量
フルーツ等 適量

- ① 薄力粉・砂糖・塩をボールに入れ、中央をくぼませる。
② ①のくぼみに卵を入れ、牛乳も加えて混ぜる。
③ 熱したフライパンで薄く焼く。(薄焼き卵の要領で。)
④ 好みのものを飾る。フルーツ・ジャム・ヨーグルト・チョコ・アイヌ・マシュマロ・カスタード等。
ホワイトソースでおかずの一品にも。

プリン pudding(葉)/dev Vanillepudding(独)

- <キャラメル>
砂糖 大1 1/2
水 小3
水 小3
<プリン液>
牛乳 300cc
砂糖 大1 1/2
卵 2個

- ① 卵のドロットしたのを除く。(メレンゲ等、トッピング用にでも)
② aを蓋なしでレンジで2.5分。
③ お湯を水。手早く混ぜる。(水をはじくので注意)
④ bを鍋に入れ火にかけて、砂糖を溶かす。ゆるめに。
⑤ 溶き卵に④を少しずつ入れよく混ぜる。
⑥ 型に入れ泡はすくい取る。弱火で蒸し焼き。160℃で40分。
竹串check! →冷やす。
陶器製の型は固まりにくい。ゼラチンやコーンスターチを足しても。

プリン液の卵の割合: 20〜33%

卵ぱうろ

- 砂糖 大5
片栗粉 1cup
卵(卵黄) 1個(2個)

- ① 材料を混ぜて30分休ませる。硬すぎるなら牛乳を追加。
② トースターで5分。

マシュマロ marshmallow(英/独)

- a砂糖 大2
水 120cc
卵白 2個
砂糖 大5

- ① aをふやかし、中火にかける。沸騰させない。
② 卵白はメレンゲに。砂糖も加える。
③ よく溶けた②を少しずつ加えながら泡立てる。
④ しつかり泡立て、型に入れ、冷蔵庫で30分。

スイート・ポテト sweetpotato(英)/Suesskartoffel(独)

- さつまいも 150g
バター 20g
a砂糖 大1
牛乳 大2
卵黄 1/2個
b卵黄 1/2個
水 大2

- ① 1cm輪切のいもを水にさらし蒸す。
② ①を裏返し、やわらかいバターとaを加え、よく練る。
③ 型に入れ、フォークで模様。
④ bを混ぜドレールを作り、③の表面に塗って焼く。

フルーツ・ソース

- ルッパ・ジュース 150cc
コーンスターチ 大4

- ① 弱火で煮詰める。

チョコ・ソース

- チョコ 50g
牛乳 50cc

- ① 弱火で温め溶かす。

バターとメレンゲも加えるとチョコ・クリームに。

とかしたチョコ 25g
裏返しバナナ 50g
追加で
チョコバナナパエリア

ババロア Bavarois(独)...元は飲み物

- ゼラチン 5g
牛乳 1cup
砂糖 大2
卵黄 1個

- ① 牛乳・砂糖・卵黄にふやかしたゼラチンを加え弱火で溶かす。
② ところみが出るまで冷ます。
③ 水でぬらした型に入れ冷やし固める。フルーツを入れても。

ブランマンジェ blanc manger... 『仏: 白い食べ物』

- 砂糖 大2
コーンスターチ 大3
牛乳 1cup

- ① 砂糖とコーンスターチに温めた牛乳を少しずつ加える。
② 弱火でところみが出たら、さらに2分練る。
③ 水でぬらした型に入れ冷やし固める。
ジャム等かけると良い。

ムース mousse/Mousse(独)... 『仏: 泡のような』

- aゼラチン 大1
水 大3
b卵黄 1個
砂糖 大4
牛乳 100cc

- ① aをふやかす。
② bを泡立て、牛乳を加え弱火。
③ 泡立てながらところみが出たら
①を加え冷やし固める。

牛乳を1cupにすると
二層のムースとゼリー。
好みでヨーグルト1cup
追加。

グミ

- ゼラチン 大5
砂糖 大4
牛乳 or 果汁 or 紅茶 or ココア or 果汁など 大2

- ① 火にかけて、溶かして冷やし固める。