

2月18日(土)放送

坂本龍馬のカステラ

レシピ監修・調理指導 金澤賢吾先生 (辻製菓専門学校)



しっとりしながらも、ふんわりしたカステラを目指す。

材料 ~ 18センチ角の型 (おおよそ10カット分) ~

卵黄	200g 卵 M サイズで約 13 個分
上白糖	290g
卵白	150g 卵 M サイズで約 5 個分
蜂蜜	40g
米飴	30g 水あめで代用可。その場合も同分量
水	30ml
練乳	30g
薄力粉	130g
白ざらめ糖	10g
みりん	適量

作り方

Prepare 準備

- オーブンの焼成温度を 200℃ に設定する。
- <焼き型の準備>
 - ・18×18×8cm のステンレス枠を 2 つ用意する（一つは焼く時に使用）。
 - ・新聞紙を開き 18cm 幅で切る。この 18cm 幅に切った新聞紙を 12 枚用意する。
 - ・ステンレス枠の 1 つに、切った新聞紙 6 枚を 1 セットにして重ね、枠の内側に縦、横十文字になるように交互に敷く。
 - ・枠から外にはみ出した部分を底の部分まで折り込み、4 か所ほど外れないようにテープなどで軽くとめる。
 - ・新聞紙を張った枠の内側に 18×40cm の白い紙 2 枚を、さらに縦、横十文字に敷く。
 - ・枠からはみ出した部分を外側に折り込み、軽くのりづけする（本枠）。
- オーブンプレートの大きさに合わせて切った新聞紙 8 枚を、オーブンプレートに敷く。
- 卵（M サイズ）は割って、卵黄（約 13 個分）と卵白（約 5 個分）に分ける。
- 薄力粉はふるう。
- オーブン用の紙を 20cm 角に切る。

生地を作る

Step 1 ステップ 1

卵黄に上白糖 150g を一度に加え、白っぽくなるまですり混ぜる。



Step 2 ステップ 2

メレンゲを作る。ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで卵白を軽くほぐし、残りの上白糖の 1/3 量を加え、滑らかな状態になるまで泡立てる。



Step 3 ステップ 3

さらに残りの上白糖を半量ずつ加えながら泡立てる。メレンゲの先の角が立つくらいまで泡立てる。



Step 4 ステップ 4

蜂蜜と米飴と分量の水を混ぜて人肌程度に温め、**ステップ 1**に加えて混ぜる。続けて練乳を加えて混ぜる。
※蜂蜜と米飴と分量の水は、煮詰めないように気をつける。



Step 5 ステップ 5

ステップ 3 のメレンゲに**ステップ 4** を加え、8 割程度混ざれば、ふるっておいた薄力粉を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。



作り方

焼成する

Step 1 ステップ 1

準備しておいたオーブンプレートに紙を敷いた枠をおき、生地を流し込み、表面に白ざらめ糖を散らし、200℃に設定したオーブンに入れる。

※高い位置から入れると、生地に含まれる余分な空気が抜け、きめ細かな生地になる。
※新聞紙は断熱材になり、ふっくらとした生地を作るのに役立つ。



Step 2 ステップ 2

3分たつと表面に薄く皮が張るので、霧吹きをかけて皮張りを戻し、木べらで底の方から上下に円を描くようにかき混ぜる（＝泡きり）。泡きりは3分間隔で4回行う。



Step 3 ステップ 3

4回目の泡切りが終われば、表面を平らに整えてオーブンに入れる。

※泡切りは、生地の温度を均一にして、ムラなく焼き上げるために行う。



Step 4 ステップ 4

約8分焼くと生地が浮き上がってくるので、本枠の上にさらに18cm角のステンレス枠をのせ、6分焼いて表面に仕上がりの焼き色をつける。



Step 5 ステップ 5

焼き色がついたら、天板（オーブンプレート）をのせて10分焼く。

※天板をかぶせ、「蒸し焼き」にするとしっとりとした仕上がりになる。



Step 6 ステップ 6

天板をはずして空気を抜き、10分焼く。

※天板をはずすと型の中の空気が抜け、カステラがふくらみやすくなる。

Step 7 ステップ 7

もう一度天板をはずして空気を抜き、5分焼く。生地表面を手の平で押すと、弾力があって戻ってくる感触があれば焼き上がり。

作り方

型からはずす

Step 1 ステップ 1

準備しておいたオーブン用の紙にハケでみりんをぬる。



Step 2 ステップ 2

焼き上がったカステラの表面にステップ 1 のオーブン用の紙をかぶせ、カステラを枠ごと裏返す。



Step 3 ステップ 3

枠の外側にのりづけした白紙を新聞紙からはがす。枠からカステラを抜き出し、粗熱が取れるまでそのままおく。

※裏返して冷ますときめが整い、必要以上に水分が蒸発してしまうのを防ぐ。



Step 4 ステップ 4

再び返し、オーブン用の紙をはがす。好みの大きさに切り分ける。



食べごろと保存方法

密閉容器に入れて保管する。食べごろは一週間まで。
さあ、召し上がれ！