

～“麗しのサフリナ”のスフレ～より

## スフレ

レシピ監修 エコール 辻 東京 橋本 素明



わずか数十秒でしぼんでしまう繊細なお菓子スフレ。  
うまく膨らませるにはコツがありますが、失敗しづらい工夫が満載のレシピです。  
ぜひ挑戦して、最高の瞬間を味わってください！  
バニラの香りたかい、基本の「スフレ・サクソン・ア・ラ・バニーユ」を作ります。

### 材料 ～ ココット型 (直径8.5cm、高さ5cm) 2個分 ～

#### <クレーム・アングレーズ>

|                |      |         |
|----------------|------|---------|
| 牛乳             | 125g |         |
| 卵黄             | 20g  | Mサイズ1個分 |
| グラニュー糖         | 30g  |         |
| バニラビーンズ        | 1/4本 |         |
| オレンジリキュール(ダーク) | 小さじ2 |         |

#### <スフレ生地>

|          |      |            |
|----------|------|------------|
| バター      | 20g  |            |
| 薄力粉      | 20g  |            |
| 牛乳       | 100g |            |
| バニラビーンズ  | 1/4本 |            |
| 卵黄       | 20g  | Mサイズ1個分    |
| 全卵       | 50g  | Mサイズ1個分    |
| バニラエッセンス | 適量   |            |
| 卵白       | 60g  | Mサイズ2個分    |
| グラニュー糖   | 25g  |            |
| 粉砂糖      | 適量   |            |
| 生クリーム    | 50g  | 乳脂肪分47%のもの |
| バター      | 適量   | 型に塗るもの     |
| グラニュー糖   | 適量   | 型にまぶすもの    |

## 作り方

### Prepare 準備

- ココット型にはけでバターを塗り、冷蔵庫で冷やしておく。スフレ生地が膨らみやすいよう、型の側面にははけを縦に動かして塗ること。
- バターは常温でやわらかくしておく。
- 薄力粉はふるっておく。

### クレーム・アングレーズを作る

#### Step 1 ステップ1

バニラビーンズを縦に裂いて種をこそげ、牛乳に加える。  
さやも入れて沸騰直前まで温める。



#### Step 2 ステップ2

卵黄をほぐし、グラニュー糖を加えて白っぽくふんわりとするまでよく混ぜる。



#### Step 3 ステップ3

ステップ1をステップ2に加えてよく混ぜ、鍋にもどす。



#### Step 4 ステップ4

弱火にかけ、ゴムべらで液体が絶えず動いているように鍋底からしっかり混ぜ続け、とろみがつくまで煮詰める。  
(表面の泡が消え、ゴムべらですくうと、表面を薄くおおうくらいに濃度がつけばよい。  
沸騰させると卵黄が固まり分離してしまうので注意。)



#### Step 5 ステップ5

煮詰まったら網でこしてボウルに移す。  
ボウルを氷水にあてて冷やし、オレンジリキュールを加えてよく混ぜる。  
ラップをかけ冷蔵庫で保管する。



### ソースを作る

#### Step 6 ステップ6

生クリームを6~7分くらいまで泡立てる。(角の先が曲がる程度まで)

Step 7  
ステップ7

ソースの入れ物に**ステップ6**の生クリームを入れ、その上に**ステップ5**のクレーム・アングレーズを流し入れ、冷蔵庫で冷やしておく。



スフレ生地を作る

Step 8  
ステップ8

やわらかくしたバターに、ふるった薄力粉を加えてよく混ぜる。



Step 9  
ステップ9

バニラビーンズを縦に裂いて種をこそげ、牛乳に加える。さやも入れて沸騰直前まで温める。



Step 10  
ステップ10

**ステップ8**に**ステップ9**を加えて溶きのばして、鍋にもどす。強火にかけて、泡だて器で全体をよく混ぜる。鍋底から剥がれて、まとまれば火から外す。(火にかけすぎるとバターが溶けて分離するので注意。)



Step 11  
ステップ11

**ステップ10**に卵黄を加えてよく混ぜ、次に全卵を2、3回に分けて加えて、その都度よく混ぜる。さらにバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。混ざればボウルに移し、ラップを密着させ、表面が乾燥しないようにしておく。



Step 12  
ステップ12

卵白をほぐして泡立てる。グラニュー糖を分量の1/3加えて、6~7分(角の先が曲がる程度)まで泡立てる。さらに、1/3ずつグラニュー糖を加えて同様に泡立てる。泡立てば中速で混ぜてキメを揃える。



Step 13  
ステップ13

**ステップ11**に**ステップ12**のメレンゲを1/3程加えて、泡だて器でよく混ぜる。混ざったら残り2/3のメレンゲを加え、ゴムべらで切るようによく混ぜる。(生地をすくってたらすと、流れた跡が残る程度まで)



## Step14 ステップ14

バターを塗って冷蔵庫で冷やしておいたココット型の内側全体にグラニュー糖をまぶし、ステップ13の生地を型の高さまで流し入れる。  
濡れタオルの上などで、型を軽く落として表面をならす。



## Step15 ステップ15

190℃に温めておいたオーブンで20分焼く。  
家庭用オーブンで熱を風で循環させるタイプの場合は、シフォン型などで直接熱風が当たらないようにカバーするとよい。  
(途中焼きムラがある場合は、素早く入れ替えたり回転させ、全体が浮き上がるように調節する)  
※カバーは燃えやすいものを使わないなど注意してください。



## Step16 ステップ16

焼きあがれば表面に粉砂糖をふる。



## 食べごろと保存方法

スフレが熱いうちに中央に穴をあけ、冷たいソースを注いで、熱いスフレと冷たいソースを混ぜながら食べましょう。

しばらく涼しいうちに楽しんでください!