

～漫画“ワンピース”のセムラ～より

セムラ

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



パンの中にアーモンドのフィリングを詰め、たっぷりの生クリームをのせたスウェーデンのお菓子、セムラ。
 国民的漫画『ONE PIECE』で、主人公の宿敵、ビッグ・マムの思い出の味として登場する。
 食べるとパワーが湧き出てくる?!

材料 ～8個分～

<パン生地>

強力粉	220g
牛乳	125ml
ヨーグルト	50g
グラニュー糖	35g
塩	2g
カルダモンパウダー	0.5g
インスタント・ドライ・イースト	8g
バター	25g
油	適量
塗り卵	適量

<アーモンドペースト>

皮付きアーモンド	100g
粉砂糖	100g
牛乳	60g

<アーモンドクリーム>

パン生地(クラム)	80g
牛乳	120ml
アーモンドペースト	全量

<ホイップクリーム>

生クリーム	300g	乳脂肪分35~40%のもの
粉砂糖	15g	
粉砂糖	適量	仕上げ用

作り方

Prepare 準備

- 強力粉とカルダモンパウダーを合わせてふるっておく
- オーブンを220℃に温めておく

パン生地を作る

Step 1 ステップ1

ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。



Step 2 ステップ2

台にこすりつけ、まとまってきたら、台に叩きつけ、薄い膜ができるまでこねる。



Step 3 ステップ3

油を薄く塗ったボウルに生地を入れ、1時間発酵させる。
(約2倍の大きさになるまで)



Step 4 ステップ4

生地を8等分(56~58g)にし、丸める。
乾燥しないようにビニールをかけ、常温で15分おく。



Step 5 ステップ5

左右の手で生地を軽く包み込み、ハの字のラインに沿って
手前にクルクル回しながらガスを抜き、丸めなおす。



Step 6 ステップ6

油をひいたプレートに、とじ目を下にして生地をのせ、40分発酵させる。



Step 7 ステップ7

表面に卵を塗り、220℃のオーブンで約10分焼く。



アーモンドペーストを作る

Step 8 ステップ8

沸騰したお湯にアーモンドを入れ、10分ゆでる。



Step 9 ステップ9

ざるにあけ、水気を切り、皮を取り除く。

Step 10 ステップ10

フードプロセッサーにアーモンドと粉砂糖を入れ、細かく粉砕する。



Step 11 ステップ11

牛乳を加え、さらに細かく粉砕する。
保存する場合は、冷蔵庫に入れる。



アーモンドクリームを作る

Step 12 ステップ12

パンの上部1/4~1/3を切り取る。
下部分の深さ約3/4のまで生地をくり抜く。



Step13
ステップ13

取り出した生地(クラム)に牛乳を加え、約5分おく。



Step14
ステップ14

アーモンドペーストと混ぜ合わせる。



ホイップクリームを作る

Step15
ステップ15

ボウルに生クリームと粉砂糖を入れ、氷水をあてて泡立てる。

組み上げ

Step16
ステップ16

くり抜いた部分に、アーモンドクリームを詰める。



Step17
ステップ17

断面を隠すように、ホイップクリームを絞る。



Step18
ステップ18

切り取ったパンをのせ、粉砂糖をかける。



食べごろと保存方法

次の日までに召し上がってください。