

～自転車乗りのパリスレスト～より

## パリスレスト

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



世界最古の自転車レースにちなんで生まれたパリブレストは、丸いリング状のシューに  
プラリネクリームをたっぷり挟んだ、フランスで人気のスイーツです。  
クリームは濃厚だけどフワッと軽い食感、シューとの相性も抜群!!!

### 材料 ~直径16cm 1台分~

#### <シュー生地>

水	50ml	
牛乳	50ml	
塩	1g	
無塩バター	45g	
薄力粉	60g	
全卵	100g	Mサイズ2個分
塗り卵	適量	
アーモンドダイス	適量	アーモンドスライス

#### <プラリネのバタークリーム (作りやすい分量: 2台分)>

牛乳	125ml	
卵黄	40g	Mサイズ2個分
グラニュー糖	75g	
バニラエッセンス	適量	
無塩バター	175g	
プラリネ	60g	
粉砂糖	適量	

## 作り方

### Prepare 準備

- 薄力粉をふるっておく
- オーブンを200℃に温めておく
- プレートにうすくバターをぬり、小麦粉で直径12cmの円を2つ書いておく
- バターを常温にもどしておく

### シュー生地を作る

#### Step 1 ステップ1

鍋に水、牛乳、塩、バターを入れて火にかけ、バターを溶かしてから沸騰させる。



#### Step 2 ステップ2

火を止め、薄力粉を一気に加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。



#### Step 3 ステップ3

ふたたび中火にかけ、鍋底に薄い膜がはるまで混ぜ続ける。



#### Step 4 ステップ4

ボウルにうつし、卵を数回に分けて加えながら混ぜていく。すくって落とすと、へらに生地が逆三角形に残るのがいい状態。

生地がかたい時は、卵を加えて調整する。



#### Step 5 ステップ5

口径11mmの丸口金で絞る。小麦粉で書いた円の内側と外側に沿って2本絞り、その上に1本絞る。

※絞りはじめをそれぞれ別の箇所にする。



#### Step 6 ステップ6

もう一方の円上に1本絞る。



## Step 7 ステップ7

全体に卵を塗り、フォークで跡をつける。  
ステップ5の生地の上にアーモンドダイスをふる。



## Step 8 ステップ8

200℃のオーブンで約20分焼いた後、180℃に温度を  
落とし、約20分焼く。  
膨らんでできた亀裂に焼き色がついたら取り出す。



## プラリネのバタークリームを作る

## Step 9 ステップ9

鍋に牛乳と半量のグラニュー糖を入れ、火にかける。



## Step 10 ステップ10

卵黄と残りのグラニュー糖を混ぜる。



## Step 11 ステップ11

ステップ10にステップ9を数回に分けて加えながら混ぜ、  
鍋にもどす。  
火にかけ、混ぜながら83℃まで加熱する。  
火をとめて、しばらく混ぜる。



## Step 12 ステップ12

清潔なボウルにこし、氷水にあてて冷やす。  
バニラエッセンスを加える。



## Step 13 ステップ13

常温にもどしたバターにステップ12を混ぜ合わせ、  
プラリネを加える。



組み上げ

Step14  
ステップ14

太い方のシュー生地を横半分に切る。



Step15  
ステップ15

下のシューにプラリネのバタークリームを絞り、スプーンでならす。



Step16  
ステップ16

細いリング状のシューをのせる。



Step17  
ステップ17

リング状のシューが隠れるようにクリームをたっぷり絞る。



Step18  
ステップ18

上のシューを重ね、粉砂糖をふる。



食べごろと保存方法

冷蔵庫で保存し、次の日までにお召し上がりください。