

内田百間のシュークリーム

レシピ監修 エコール 辻 東京 喜多村貴光先生



「サクっとして、かつフワ〜とした」皮と、とろ〜りなめらかなカスタードクリームシュークリーム。
シュークリームに特別な思いを持つ内田百間好みを旨しました。

材料 ~直径6cm 10個分~

<シュー生地>

牛乳	100g	
バター	60g	食塩不使用のもの
グラニュー糖	5g	
塩	1g	
小麦粉（薄力粉）	60g	
卵	約100g	Mサイズ 2個分

<カスタードクリーム>

牛乳	400g	
バニラのさや	1/2本	
卵黄	120g	Mサイズ6個
グラニュー糖	90g	
小麦粉（薄力粉）	30g	

作り方

Prepare 準備

- 小麦粉はふるっておく。
- オーブンを200℃に温めておく。
- プレートに薄くバターを塗っておく。

シュー生地作り方

Step 1 ステップ1

鍋に牛乳、バター、グラニュー糖、塩を入れ火にかけて沸騰させる。



Step 2 ステップ2

火を止めてステップ1にふるった小麦粉を一気に加え、表面がなめらかになるまでまとめる。



Step 3 ステップ3

シュー生地をボウルに移して、溶いた卵を数回に分けて加え、硬さを調節する。
(生地にツヤが出て木じゃくしですくって3数えて落ちるくらいの硬さ)



Step 4 ステップ4

シュー生地を直径13mmの口金をつけた絞り出し袋に詰めて、バター(分量外)を塗ったプレートの上に直径6cmの大きさに等間隔に絞りだす。



Step 5 ステップ5

霧吹きをして、指で形を整え、200℃のオーブンに入れる。膨らんで色付き始めたら180℃に下げて、全部で約30分間焼く。
※膨らんでいる途中でオーブンの扉を開けない。



Step 6 ステップ6

焼きあがれば、網などの上に移し替えて冷ます。
※焼き上がりの目安
亀裂にも焼き色がついている。
持つと見た目より軽く、しっかりしている。



カスタードクリーム の 作り方

Step 7
ステップ 7

鍋に牛乳を入れ、バニラのさやと、さやを裂いて種をこそげたものを加えて、火にかけて沸騰直前まで温める。



Step 8
ステップ 8

ボウルに卵黄を入れてほぐし、グラニュー糖を加えてしっかりと混ぜ合わせ、小麦粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。



Step 9
ステップ 9

ステップ 8 にステップ 7 の牛乳の 1/3 量を加えて溶きのばし、さらに残りの牛乳を加えてなじませる。



Step 10
ステップ 10

こしながら鍋に戻す。
中火にかけ、絶えず底から混ぜながら沸騰して、さらとした状態になるまで火を通す。

※でき上がりのポイント
さらさらしている、ツヤがある、沸騰している。



Step 11
ステップ 11

清潔なボウルに移して、氷にあてて混ぜながら一気に冷やす。冷えてなめらかな状態になれば氷から外す。



シュークリームの組み上げ

Step12

ステップ 12

冷めたシューに斜めに切り込みを入れる。



Step13

ステップ 13

カスタードクリームを絞り出し袋に詰めて、シューにたっぷりと詰める。



食べごろと保存方法

クリームを詰めれば食べられます。作りたてがお勧めです。
しばらく置く場合は冷蔵庫に入れてください。
カスタードクリームは必ず作った当日に使用して食べてください。