

米粉シフォンケーキ

▼用意する材料(21cm 型 1コ分)

米粉	120g
卵黄	5コ
卵白	6コ
きびさとう	100g
サラダ油	70cc
水	70cc
塩	ひとつまみ
メープルシロップ	少々



料理の作り方

- 1** 卵をきれいにわり、卵黄と卵白に分けておきます。
スプーンなどで、黄身だけをすくと、うまく分けられます。
- 2** 大きめのボウルに、卵黄とさとうの **1/3** の量を入れて、白っぽくなるまですり混ぜます。
あとでホイップした卵白を入れるので、大きめのボウルが必要です。
- 3** サラダ油を少しずつ加え終わってから、水を入れていきます。
サラダ油を少しずつ入れながらかき混ぜ、すべてなじんでから、水を加えて混ぜます。
- 4** 卵白を泡立てます。
別のボウルを用意して、卵白に塩を加えて 6 分立てにします。
残りのさとうを少しずつ入れて、卵白の角がピンと立つまで泡立てます。
- 5** ゴムべらに持ちかえます。卵黄のボウルに米粉を加えて、さっくり混ぜます。
ここでオーブンを 180 度に予熱しておきましょう。
- 6** 生地に卵白を合わせていきます。
卵黄のボウルにあわ立てた卵白(メレンゲ)の 1/3 を入れ、あわをつぶさないようにさっくり混ぜます。
残りのメレンゲも 2 回に分けて入れ混ぜていきます。
- 7** 生地ができたならシフォンケーキの型に流し入れます。
スポンジの立ち上がりをよくするために、型のまわりと、中心のとうの部分に生地をつけておきます。
2、3 回、型を落として中の空気を抜いておきましょう。
- 8** **180℃のオーブンで約 40 分焼きます。**
中心のとうの部分が少しへこんで、生地が表面がわれてきたら、焼けてきた合図です。
表面がとてもこげてきたら、とちゅうでオーブンをあけて、アルミホイルをのせましょう。ただし、最初の 20 分間はあけてはいけません。
- 9** 焼きちぢみをふせぐため、焼きあがったら、型を持ち上げて落とします。
やけどしないように気をつけて、型を 10 センチくらい持ち上げ、手を放して落とします。このときは上向きのままです。
ふくらんだ生地がしぼまないように、型をさかさまにして、冷やします。冷めたら、まわりと中心のとうの部分、底の部分にパレットナイフなどを差し入れて、型から生地をはがしてから、ぬきとりましょう。