

(はかり不要！！計量カップとスプーンでOK！)

長いもシフォンケーキ

18cmシフォン型

小麦粉	1カップ
煮豆	おおよそ1/2カップ(お好みの豆) (大豆なら半分、金時豆なら4分の1くらいにカットする)
砂糖	180cc
卵	4個
長いもマッシュ	1/4カップ (中太を2センチ程の輪切りにし、5分程水にさらしアク抜き後、軟らかく蒸してつぶす)
油(エコナ以外)	1/4カップ
豆乳 又は 水	1/4カップ
塩	ひとつまみ

下準備 ・オープン 180 に予熱
・小麦粉を2回ふるう

卵黄を解きほぐし、砂糖の半分を加え、白くモッタリするまで(マヨネーズ状になるまで)泡だて器で混ぜる

に長いもマッシュ、油、豆乳の順で、その都度しっかり混ぜ合わせる
別のボウルに卵白、塩を混ぜ、泡立って来たら、砂糖の残り半分を3回に分けて加え、固いツノが立つまで泡立てる

に(メレンゲ)3分の1を泡だて器でなじむまで混ぜる
残りのメレンゲ3分の2全部をゴムベラで(まだ白い所が有るくらいまで)混ぜる
小麦粉を2回に分けて振るい入れなじむまで混ぜる

刻んだ豆を加え軽く混ぜる 生地が出来上がり
型に高い位置から流し込み、全部入れたら、型ごと7~8cmの高さからテーブルに2回ほど打ち付けて、空気抜きをする

170 に下げたオーブンで35分焼く
焼き上がったなら逆さまにして完全に冷めたら、薄くて余り巾の無いナイフ又はへらを外周に差し込み 外枠が外れる 竹串で内周に差し込み へらで底面 の順ではずす

完成！！