メレンゲ、気になる配合比較

メレンゲ（一般論）.....1

メレンゲリスト.....3

A. 35:7 (1/5) もこもこ

ダコワーズ.....（応用） 4

ダコワーズ・ショコラ.....（発展） 4

B. 35:8.3 (35:10) 普通

ビスキュイ.....（基礎） 5

C. 35:10弱 やわらか

ミニレモンシフォン.....（基礎） 5

D1. 35:10 普通

ココアビスキュイ.....（発展） 6

D2. 35:10 しっかり

ムース・オ・ショコラ.....（基礎） 7

ルバーブピンクのスフレグラッセ.....（発展） 7

E. 35:17.5 (1/2) おじぎ

ガトーマロン.....（応用） 8

F1. 35:22.5 (2/3) おじぎ

オレンジマーガレットケーキ.....（応用） 9

F2. 35:22.5 (2/3) しっかり

クール・ア・ラ・クレーム.....（応用） 9

G. 35:25 (約2/3) やわらかいつの

スフレ・オ・ショコラ.....（応用） 10

H. 35:30 (同量弱) おじぎ

アーモンドケーキ.....（基礎） 11

I. 35:35 (同量) 普通

バタークリーム.....（基礎） 11

J. 35:52.5 (1.5倍) かたい

モンブラン.....（応用） 12

K1. 35:70 (2倍) つのができないくらい

メレンゲシャンピニオン.....（発展） 13

K2. 35:70 (2倍) かたい

ヘーゼルナッツメレンゲ.....（応用） 14

ココナッツメレンゲ.....（応用） 14

L. 35:108 (約3倍) やわらか イタリアンメレンゲ

マカロン.....（発展） 15

メレンゲ、気になる配合比較

手軽に焼けるお菓子から、一歩先に進もうと思うと必ずでてくるのがメレンゲ。メレンゲが気軽にたてられるようになると、つくれるお菓子がぐんと増えます。とはいえ、現状書きあがっている100くらいの詳細レシピの中でメレンゲを使うお菓子は25くらい、思っていたよりは少なかったです。メレンゲのお菓子はふんわりしたイメージ、白がプラスされて色も優しくなる、それもメレンゲの好きなポイントでした

さて「メレンゲは、お砂糖の割合で違うので分けて考えなくてはいけない」、と教わりつつ何年も過ぎてしまいました。配合と、メレンゲのたて具合について抜き書きして、あらためて考えてみました。他のお菓子と比較してイメージできるよう、リストにしてみたのが今回のまとめです(まだまだ表記ゆれがあります)

●たてかた

メレンゲは、卵白にお砂糖を加えながら、攪拌してつくります。**基本はハイパワー**、いきおいよくたてます（お砂糖を加えるときは、飛び散り予防でとめるか遅くします）
このまとめだけでも割合違い11種、どのくらいまでたてるかの違いも含めると15種もあり、パワーがあるかないかを含めるだけでももっと違ってきますからびっくりです。レシピでは通常スペースも限られ、説明もややこしいので、「メレンゲをたてる」にまとめられていますから本で自習でなかなか確認しにくく、デモか実習を繰りかえすうちに、慣れる、というのがメレンゲ、それでメレンゲがひとつの山になっているようです。メレンゲは、個々のお菓子で微調整が必要だということ、メレンゲリストを地図のように使い、初めてのお菓子をつくるときも自習でも迷わずすむとよいなと思います。たまにしかつくらないお菓子は記憶に頼ることが多くなりますが、さっと思い出すためのメレンゲリストになるとよいなと思います

●砂糖を加えるタイミング

パワー	砂糖の割合	加えるタイミング
ない（手 / 弱いHM）	少ない	△（難しい）
	普通	遅め、遅めが無難（手への負荷を減らす）
	多い	×（疲れてたてられない）
ある（ハイパワーのHM / KA）	少ない	最初に全量でも大丈夫
	普通	早め、早めでも大丈夫
	多い	遅め、遅めが無難（機械への負荷を減らす）

*手でハイパワーも慣れれば可能ですが、周りに飛び散るので、あまりおすすめではないです

●砂糖を加える回数（＝１回に加える量の目安）

基本：卵白だけでスタート、ボリュームが増えてから１回目の砂糖を加える　(b～c)

液体状→	粗い泡状→	クリーム状(やわらか)→	クリーム状(かため)	→かたい泡状
a	b	c	d	e

お砂糖を加えるとゆるみます。また同じくらいまで戻ってから次のお砂糖、の繰り返しで、クリーム状を保つようにしながらたてていくイメージです（c～d）

(一度に加える砂糖の量が多すぎると、ゆるみすぎ、パワーがさらに必要になります。極端な例ですが1.5倍の砂糖のときに最初に全量の砂糖が入ってしまうとKAでもパワーが足りなくなります)

メレンゲ、砂糖を加えるタイミング、回数の目安

砂糖の割合	分けて加える回数、または量
少ない	3回くらい（1/3くらいずつ）
同量	5～6回（1/5～1/6くらいずつ）
多い	テーブルスプーン1～2杯ずつ

*つくりやすいx1の場合です。x1.5、x2、x0.5では多少違ってくることもあるので、x1で慣れて生地の状態を覚えてから、同じようになるように微調整します

*例外１：砂糖を全量最初に加えてよいのは、パワーのあるKAの場合でも、ビスキュイなど、砂糖の割合の少ないメレンゲだけ(実際教わったのは繰り返しでできたビスキュイのときくらいかもしれません)。1.5倍、2倍のお砂糖が入るメレンゲでそれをしてしまうと、重い、つまったようなメレンゲになります。なんと修正が不可能です

*例外２：砂糖がもっと多いタイプ(3倍)　イタリアンメレンゲ、118℃まで煮詰めた熱々のシロップにしてから、ボウルのフチをそわせ、継続的に少しずつ流し込むようにして加え、冷めるまでずっと攪拌を続けます(シロップが、急に冷えてガチンとしたかたまりをつくらないよう、攪拌を続けるイメージ。後半は速度をおとせます)

●どこまでたてるか

・ナッツ、ココア、チョコなど泡を消す油脂分を加えるときはしっかりたてておく

・あとはあわせる生地にあわせる（あわせやすいかたさ）

を一般論と考えてよさそうです

メレンゲリスト

卵白:砂糖	砂糖	たて		お菓子	推奨
35 : 7	KAの最少 1/5	もこもこ	A	ダコワーズ ダコワーズ・ショコラ	KA/(HM)
35 : 8.3 (35 :10)	手の最少 (慣れた頃)	普通	B	ビスキュイ	KA/HM/手
35 :10弱	手の最少 (慣れない頃)	やわらか	C	ミニレモンシフォン	KA/HM/手
35 :10		普通	D1	ココアビスキュイ	
		しっかり	D2	ムース・オ・ショコラ ルバーブのスフレグラッセ	
35 :17.5	1/2	おじぎ	E	ガトーマロン	KA/HM/手
35 :23	2/3	しっかり	F1	クール・ア・ラ・クレーム	KA/HM/手
		おじぎ	F2	オレンジマーガレットケーキ	KA/HM/手
35 :25	約2/3	やわらかいつの	G	スフレ・オ・ショコラ	KA/HM/手
35 :30	同量弱	おじぎ	H	アーモンドケーキ	KA/HM/手
35 :35	同量	普通	I	バタークリーム	KA/HM
35 :52.5	1.5倍	かたい	J	モンブラン	KA/HM
35 :70	2倍	つのができない	K1	メレンゲシャンピニオン	KA/HM
		かたい	K2	ヘーゼルナッツメレンゲ ココナッツメレンゲ	
35 :108	約3倍	やわらか	L	マカロン	KA

*卵白1こ分35gでつくってきたので、そのままその単位で比較しています

*シフォン、アーモンドケーキ、マーガレットケーキなどの別立てバターケーキタイプ、スフレ・オ・ショコラ、ビスキュイ、ダコワーズ、は、砂糖を分けて使用しているので、実際は前後します

*マカロンのメレンゲはイタリアンメレンゲで、やわらかとはいえ、3倍もの砂糖が入るので、シフォンのやわらかメレンゲとはだいぶ違います

*お砂糖が少ないメレンゲは「ガーゼ」、多いメレンゲは「シルク」みたいな密度イメージ

*割合の少しの違いは、つくりやすい配合のときの端数処理もあります

A. 35 :7 (1/5) もこもこ

いちばんたてにくいタイプ(砂糖が少ないのにしっかりたてるメレンゲ)、「上手に立てないといけないから、HMでは難しい」と教わったと思ってきたメレンゲです

お砂糖を入れると生地がゆるむのですが、もし中盤くらいでお砂糖を入れ終わってしまうと、うっかりたてすぎたとき、お砂糖で戻す(ゆるめる)ことができないまま使うことになってしまいます。ここでのお砂糖は、たてすぎにならないように気をつけつつ、遅め、遅め(とくに最後は仕上げの直前くらい)に加えるとよいです

ダコワーズ (応用)

		× 1
A	粉砂糖	80g
	アーモンドパウダー	80g
	薄力粉	15g
B	卵白	100g
	グラニュー糖	20g
粉砂糖 (仕上げ用)		適量

砂糖を数回に分けて加えながらメレンゲをしっかりたてる

KA ボウルに卵白を入れ、ボリュームがでてきたら遅め、遅めと思いながら砂糖を数回に分けて加え、もこもこになるまでたてます。KAではたてすぎに注意します

ダコワーズ・ショコラ (発展)

		× 1
A	粉砂糖	80g
	アーモンドパウダー	80g
	薄力粉	10g
	カカオパウダー	10g
B	卵白	100g
	グラニュー糖	20g
粉砂糖 (仕上げ用)		適量

砂糖を数回に分けて加えながらメレンゲをしっかりたてる

もこもこになるまでたてます。砂糖は遅め、遅め、KAではたてすぎに注意

B. 35 :8.3 (35 :10) 普通

ビスキュイ (基礎)

	x 1
卵黄	40g
卵白	70g
グラニュー糖 (2/3 弱と 1/3 強で使用)	50g
薄力粉	50g
粉砂糖 (仕上げ用)	適量

*メレンゲ、KA は x1 から。ボウルを傾けるなどのケアができれば x0.5、x0.75 でも(慣れないとかなり危険です)

メレンゲをたてる

のこりの砂糖を 3 回くらいに分けて加えながら、勢いよくたてます。砂糖が少ないので、手でも。KA では、お砂糖は、早め、早め。少ないので最初に全部入れてしまっても

*目分量で分けるときに、残しておくお砂糖が少なくて、35:7 とかになってしまうと手では難しくなるので、35:10 くらいかそれ以上残す気持ちで

*スペースの都合で(2/3 と 1/3 で使用)と書くのがなんとかのことも多いですが、(2/3 弱と 1/3 強で使用)にすると、35:10 になります。手でたてるときはこのほうが無難です

C. 35 :10 弱 やわらか

ミニレモンシフォン (基礎)

	x 1
卵黄 グラニュー糖 (半分強と半分弱で使用) 塩 レモンゼスト レモン汁 水 (冷たくても可) 油	100g 120g 小さじ 1/4 1 こ分 20ml 80ml 80ml
薄力粉 (BP、ラムフォードも同)	120g (小さじ 2/3)
卵白	210g

別のボウルで卵白に残りの砂糖を加えながら、やわらかいメレンゲをたてる

D1. 35 :10　普通

ココアビスキュイ　（発展）

	x 1
卵黄	40g
卵白	70g
グラニュー糖（2/3 と 1/3 で使用）	60g
薄力粉	50g
ココア	大さじ 1（6g）
粉砂糖	適量

*メレンゲ、KA は x1 から。ボウルを傾けるなどのケアができれば x0.5、x0.75 でも（慣れないとかなり危険です）

メレンゲをたてる

のこりの砂糖を 3 回くらいに分けて加えながら、勢いよくたてます。砂糖が少ないので、手でも。KA では、お砂糖は、早め、早め。少ないので最初に全部入れてしまっても

*ココア生地はプレーン生地よりお砂糖が多め（ココアを加えたあとは泡がおちやすいので手早くすすめる必要はありますが、メレンゲをたてるところまでならこのほうがたてやすい）

D2. 35 :10 しっかり

ムース・オ・ショコラ （基礎）

	x 1
スイートチョコレート カカオマス	60g 30g
バター 卵黄 卵白 グラニュー糖	45g 60g 105g 30g

*「メレンゲをたてるのにこれ以上減らせないほど砂糖を減らした配合」と習ったと思います。
基礎科のお菓子でしたので、手が前提の場合かと今は思います

別のボウルに卵白を入れて泡立て、角がたってきたら 2～3 回に分けて砂糖を加えながら**しっかりしたメレンゲをたてる**

ルバーブピンクのスフレグラッセ （発展）

	x 1
卵黄	20g
グラニュー糖 **(1/3 と 2/3 で使用)**	30g
赤ルバーブジャム (weck80/160)	200g (3 こ弱/1 こ強)
レモン汁 コアントロー	大さじ 1 大さじ 1
生クリーム	100ml
卵白	70g

別のボウルでメレンゲを**しっかりめにたてる**

E. 35 :17.5 (1/2) おじぎ

ガトーマロン (応用)

	x 1
マロンクリーム (冷)	125g
生クリーム (冷)	30ml (大さじ 2)
カカオマス	10g
卵黄	40g 前後
ラム酒	大さじ 2/3
アーモンドパウダー	45g
卵白	70g
グラニュー糖	35g
シロップ煮の栗 (正味)	約 100g
水	約 100ml
ラム酒	大さじ 1/2

別のボウルでメレンゲをやわらかめにたてる (おじぎぐらい)

F1. 35 :22.5 (2/3) おじぎ

オレンジマーガレットケーキ (応用)

	x 1
バター 粉砂糖 (半々くらいで使用) 塩 卵黄 (室温) アーモンドパウダー オレンジ(レモン)のゼスト レモン汁 (室温) グランマニエ	90g 90g 小さじ 1/4 60g 40g 1こ分 大さじ 1 大さじ 2
卵白	70g
薄力粉 強力粉	75 g 15g
オレンジピール	約 100g

卵白を入れて計量しておいた別のボウル(KA ボウル)と別のホイッパーで残りの砂糖を加えながらメレンゲをたてる (KA の場合はたてすぎに注意、おじぎくらいでストップ)

F2. 35 :22.5 (2/3) しっかり

クール・ア・ラ・クレーム (応用)

	x 1
フロマージュブラン	130g
生クリーム	150g
卵白 グラニュー糖	40g 25g

*35g 未満のメレンゲは傾けるのに慣れていても(慣れないと危険)倍つくって半分使用

別のボウルで卵白にグラニューを加えながらしっかりとしたメレンゲをたてる

G. 35 :25 （約2/3） やわらかいつの

スフレ・オ・ショコラ （応用）

	x 1
カカオマス	90g
バター	90g
卵黄（室温）	60g
グラニュー糖（半々くらいで使用）	150g
生クリーム（室温） ラム酒 薄力粉 （ココアパウダー）	大さじ1 大さじ1 20g 大さじ1
卵白	105g

メレンゲをやわらかいつのがたつまでたてる

H. 35 :30 （同量弱） おじぎ

アーモンドケーキ （基礎）

	x 1
バター 粉砂糖 （半々くらいで使用） 塩 卵黄（室温） アーモンドパウダー レモン汁（室温） ラム酒	120g 120g 小さじ 1/4 60g 40g 大さじ 1 大さじ 2
卵白	70g
薄力粉	100 g

卵白を入れて計量しておいた別のボウル（KA ボウル）と別のホイッパーで残りの砂糖を加えながらメレンゲをたてる （KA の場合はたてすぎに注意、おじぎくらいでストップ）

I. 35 :35 （同量） 普通

バタークリーム （基礎）

	x 1
バター	100g
卵白 （室温） 粉砂糖	35g 35g

メレンゲをたてる

卵白に対し砂糖が多いので、砂糖は 5～6 回に分けて加えます。卵白 1 こ分（35g）といっても砂糖が同量はいるため、手でたてるのはかなり大変、KA または HM で。（できれば KA の替えのボウルとホイッパーのセットがあると楽。替えセットなしならメレンゲを KA で）

J. 35 :52.5 （1.5倍） かたい

モンブラン （応用）

	× 1
卵白	50g
粉砂糖	75g

メレンゲをかたくたてる

砂糖は、量が多いので、KAでもあまり負荷をかけすぎないように少しずつ加え、遅め、遅めに少しずつ加えます

K1. 35 :70 （2倍） つのができないくらい

メレンゲシャンピニオン （発展）

	x 1
卵白	100g
粉砂糖	200g

*前半分はグラニュー糖(製菓用の細かいもの)でも。製菓用でないグラニュー糖は粗めで溶けにくく、フードプロセッサーで細かくするほうが無難かも

砂糖を少しずつ加えながら、KAかHMでメレンゲをたてる

かたすぎるととがったきのこになってしまうので、その手前でストップ。石突の部分、少しとがっていれば十分です(かさと石突でかたさをかえるほどではないです)

K2. 35 :70 （2倍） かたい

ヘーゼルナッツメレンゲ （応用）

	×1
卵白 粉砂糖（3/4はグラニュー糖でも）	75g 150g（110g＋40g）
ヘーゼルナッツ	25g

メレンゲをかたくたてる

卵白と砂糖の割合が1:2、砂糖がかなり多いですから手では無理です。KAかHMで。卵白だけでたてボリュームが増えてきてからお砂糖をテーブルスプーンで少しずつ(1～2杯ずつ)加え混ぜます

ヘーゼルナッツ(乾燥焼きして細かくしたもの)が冷めているのを確認して加え、混ぜる

ナッツは油分です。加えるのはラスト、注意してさっと混ぜます。混ぜすぎるとメレンゲがゆるみすぎて絞れなくなります

量が多いときは、念のためメレンゲとヘーゼルナッツを半分くらいずつに分け、それぞれ絞る直前に混ぜるほうが無難かも

ココナッツメレンゲ （応用）

	×1
ココナッツロング 卵白 粉砂糖	30g 100g 200g

メレンゲをかたくたてる(砂糖は何度かに分けて加える。初回はボリュームが増えてから)

卵白と砂糖の割合が1:2、砂糖がかなり多いですから手では無理です。KAかHMで

乾燥焼きしてFPで細かくしたココナッツが冷めているのを確認して加え、混ぜる

説明が足りていませんが、ココナッツもヘーゼルナッツと同じで油分です。加えるのはラスト、注意してさっと混ぜます。混ぜすぎるとメレンゲがゆるみすぎて絞れなくなります

L. 35 :108 （約３倍） やわらか イタリアンメレンゲ

マカロン （発展）

			x 0.5
（ボウル1）イタリアンメレンゲ	卵白（冷）		90g
	シロップ	（片手鍋サイズ）	（φ12cm）
		水	50ml
		グラニュー糖	275g
（ボウル2）	粉砂糖		275g
	アーモンドパウダー		225g
	塩		小さじ 1/4
	卵白（室温）		90g

*片手なべは、シロップの温度をはかりやすく 118℃の熱いシロップをボウルのフチにそわせながら少しずつ注ぎいれるのに重くないよう、16cm ではなく小さいほうがよいです

1. イタリアンメレンゲ用のシロップを火（強めの中火）にかけ、KA ボウル 1 のイタリアンメレンゲ用の卵白（冷）の撹拌スタート、ムース状で低速キープ

2. 118℃（ヌレフキンでストップ）のシロップを低速の KA ボウルのフチにそわせて流し込む

3. KA 中速 6 で冷ましながら、やわらかメレンゲをつくる