

No.6 生クリームを泡立てる、時短裏技！

-1- クリスマスはおうちで

手作りケーキはいかがですか。手作りケーキに欠かせない生クリームですが、うまく泡立たない、電動ハンドミキサーが無いので諦めていた、という方も多いのでは。そこで今回は"あるもの"を入れるだけで生クリームがあっという間に泡立つ、**時短裏技**を紹介します。今年のクリスマスは、おうちで手作りケーキを楽しんでみてはいかがでしょうか。

-2- あっという間に泡立つ秘密は"ジャム"

生クリームの乳脂肪分や温度、泡立て方などによっても異なりますが、手で生クリームを泡立てる場合、10分以上かかってしまうこともあります。一生懸命に泡立てるあまり、腕や肩が痛くなったという経験がある方にぜひ試してほしいのが、**生クリームに"ジャム"を入れて泡立てる方法**です。この方法を使えば、**たった数分で生クリームを泡立てることができます**。泡立て器や電動ハンドミキサーが無くても作れますので、気軽に手作りケーキに挑戦することができます。

-3- 裏技を使った、ふわふわ生クリームの作り方

【材料】

- ・生クリーム 200ml
 - ・アヲハタ まるごと果実 いちご 100g
- ※いちご以外のジャムでも作ることができます。

(原材料にペクチンが入っているものを選んでください)

【作り方】

- 1.ボウルに生クリームとまるごと果実を入れる
- 2.泡立て器、または大きめのスプーンで空気を含ませるように、好みの固さになるまで泡立てる

さらに、市販のスポンジに作った生クリームとジャムを飾れば、淡いピンク色のクリームが可愛い、[いちごホイップケーキ](#)が手軽に作れます。

【ポイント】

- ・使用する生クリームは冷蔵庫でよく冷やしておきます。
- ・混ぜる際はボウルを傾けて、空気を含ませるように混ぜます。

-4- なぜ泡立ちやすくなるのか

泡立ちやすさの理由は、**ジャムに含まれる「ペクチン」**です。ペクチンとは食物繊維の一種で、果物に多く含まれます。乳成分と合わさることで凝固する性質があるため、生クリームに加えることで泡立ちやすくなります。使用するジャムの種類や量は好みですが、アヲハタの調査では、**乳脂肪分の高い生クリームを使用し、ジャム：生クリームの比率は1：2が泡立てやすい**という結果となりました。ケーキの他、クラッカーやスコーンに合わせるのもおすすめです。



空気を含ませながら泡立てます



いちごホイップケーキ



いちご白桃のフルーツホイップ

-5- もっと手軽にできる、こんな方法も

今回紹介した方法は、シェイカーを使用しても作ることができます。シェイカーに生クリームとジャムを入れてしっかりと密封し、シェイクするだけ。泡立て器と比較すると時間はかかりますが、ふわふわの生クリームを短時間で作ることができます。子どもでも楽しんで取り組めるのでおすすめです。

ホームページではジャムを使ったさまざまなケーキレシピを紹介しています。今年のクリスマスにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

[アヲハタ まるごと果実で作るケーキレシピ](#)