



和モダンフランス菓子 プロコース

生クリーム

思い描くをお菓子をつくる製菓理論

SATOKO TOKUMOTO

目次

1. 生クリームとは？
2. 生クリームは乳脂肪で使い分ける！
3. 生クリームの製法とプロユース商品
4. 生クリームが泡立つのはなぜ？
5. 仕上がりを左右する温度管理
6. ホイップの違い 〇分立てとは？
7. 困ったときの対処法
8. プロが意識するオーバーランとは？
9. 混ぜて好きな乳脂肪分%にする計算式
10. 余った生クリームで自家製バターづくり

1.生クリームとは？

クリーム

生乳、牛乳又は特別牛乳から乳脂肪分以外の成分を除去したものの

成分規格：乳脂肪分は18%以上と規定されています。

乳以外の原材料が含まれることはない。

乳及び乳製品の成分規格等に関する省令（乳等省令）

乳等を主要原料とする食品

安定剤や乳化剤を加えたもの。

コンパウンドクリーム、植物油脂のみでつくるもの。

生クリームの種類

クリーム

乳脂肪のみ



乳又は乳製品を主要原料とする食品

乳脂肪

添加物使用クリーム



乳化剤
安定剤

混合脂肪

コンパウンドクリーム



乳化剤
安定剤

植物性脂肪



乳成分



乳化剤
安定剤

生クリームの種類と特徴

	生クリーム	添加物使用クリーム	コンパウンドクリーム	植物性クリーム
風味	強い			弱い
作業性	扱いにくい			扱いやすい
味	コクがある			あっさり
色	黄色っぽい			白い
泡立て	泡立ちやすい			泡立ちにくい

動物性と植物性の違い

	動物性	植物性
原材料	乳脂肪	植物性油脂
風味	濃厚	軽くアッサリ
口溶け	スツと溶ける	ベタつき
泡立ち	早い	遅い
作業性	分離しやすい	保形性がよい
色	黄色っぽい	白い
日持ち	長い	短い
価格	高い	安い
カロリー	高い	低い

使い分けのコツ

- ・コクと旨味、味わいを優先するなら**動物性**。
- ・アッサリした軽さ、保形性など表現したい風味や印象に合わせて**植物性を選びブレンド**する。

2. 生クリームは乳脂肪で使い分ける！

お菓子づくりには乳脂肪35%~47%のものが使われる。
35%前後はムースなどに多く40%以上はデコレーション用に向く。

35%（～38%） 低脂肪

ムース・ガナッシュなど

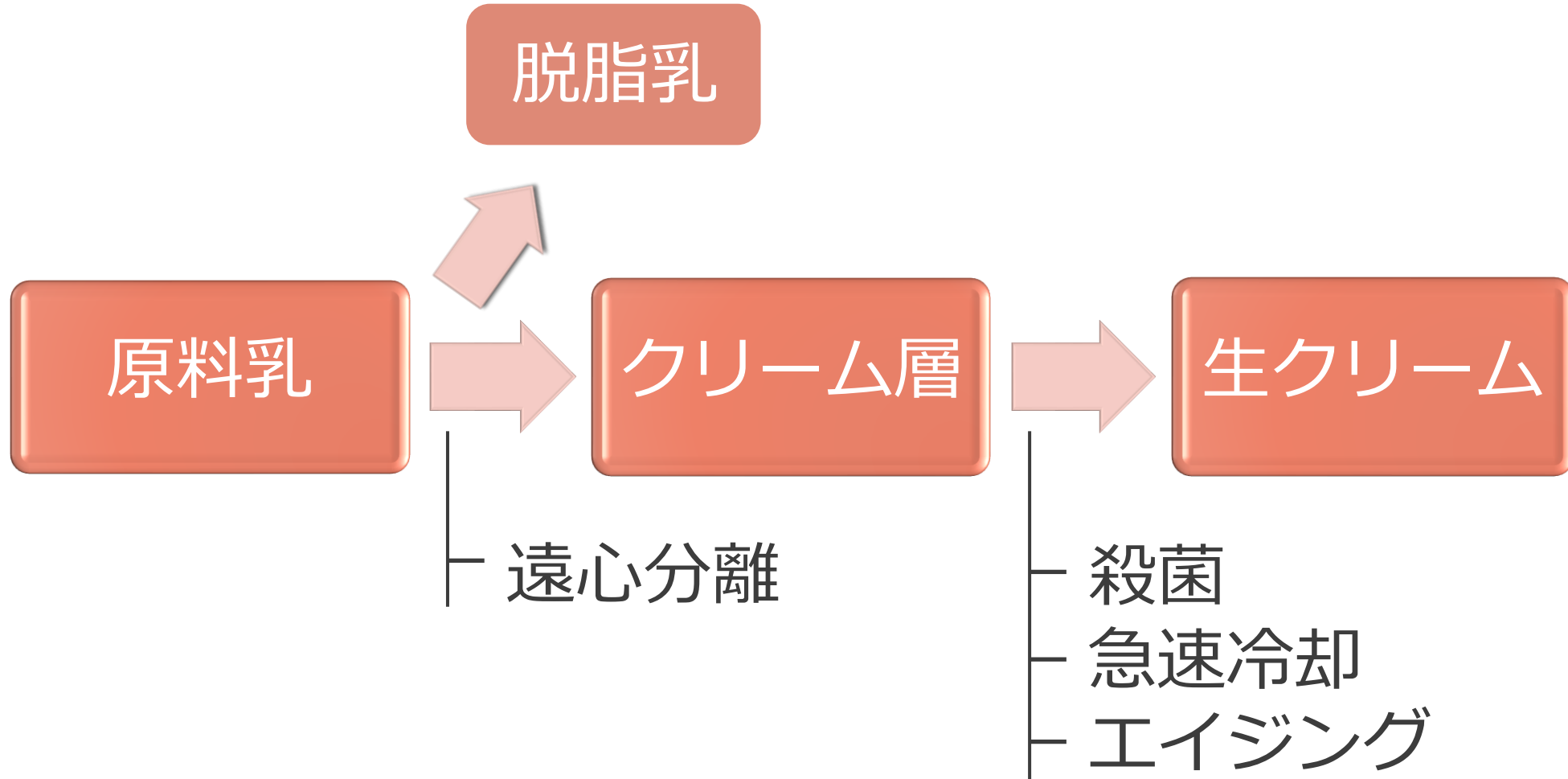
40%（～42%） ふつう

お菓子全般（絞る・塗る・はさむなど）・デコレーション

45%（～47%） 高脂肪

コク・保形性・油脂感を出すなど・キッシュ・クレームブリュレなど

3. 生クリームの製法



プロユース向けには、さまざまな機能をもつ生クリームがそろっています。
業務用の種類豊富なクリームを使い分けると表現の幅が広がる。

タカナシミルク 法人・プロユース会員向け商品の通販（要登録）

<https://www.takanashi-milk.com/html/page32.html>

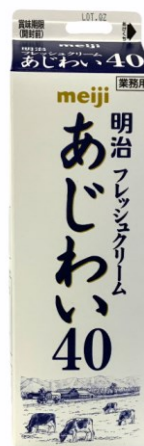
プロのための製パン・製菓材料仕入れサイト「マルストック」（要登録）

<https://marustock.com/>



タカナシ
純乳脂 花雫 1000ml

乳化剤・安定剤不使用
乳脂肪分35%だがホイップ可能
濃厚な風味・長期保存

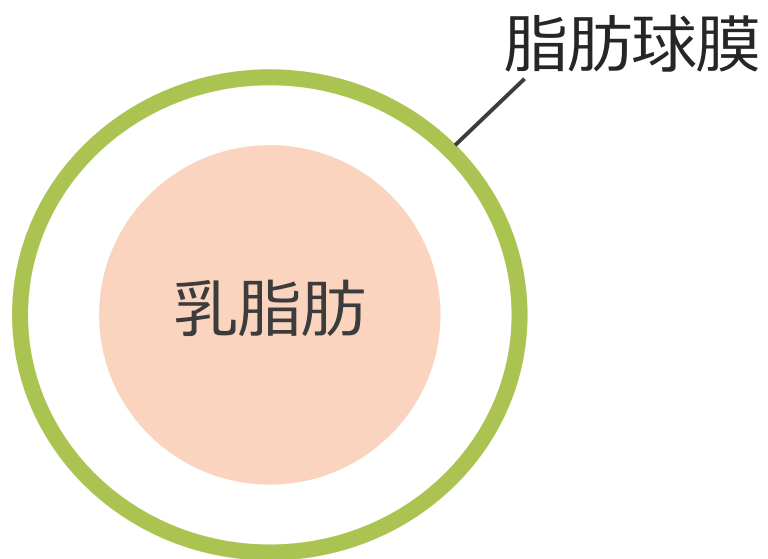


明治乳業
フレッシュクリームあじわい40 1000ml
（小売：明治おいしい生クリームと同じ商品）

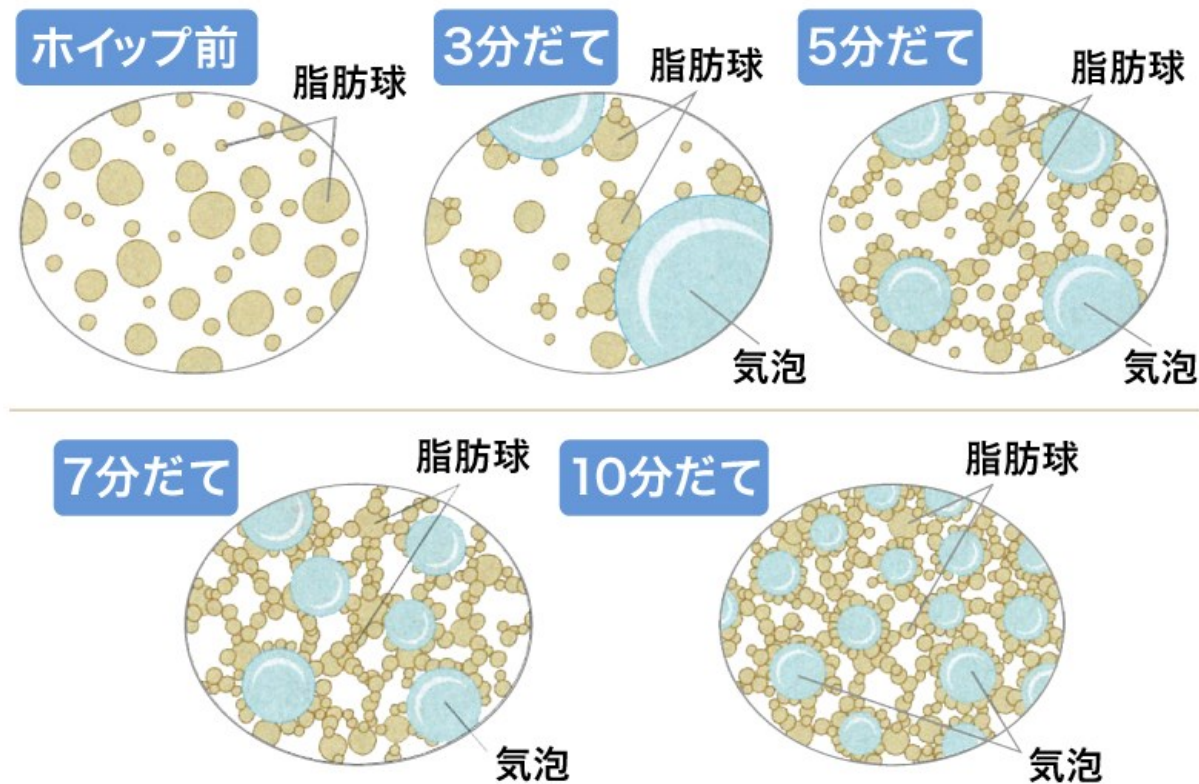
脂肪率43%のクリームと
同等の脂肪感があり
ミルク風味たっぷり
すっきりした後味
デコレーションケーキなどにおすすめ

4.生クリームが泡立つのはなぜ？

脂肪球の構造



ホイップの原理



日本乳業教会の資料

5.冷たいをキープ！仕上がりを左右する温度管理

持ち帰り



- 買い物の最後に入れる
- 氷・保冷バッグを準備
- ゆらさないよう持ち帰る
- 寄り道せずすぐ冷蔵庫へ

冷蔵保存の温度



5℃前後

- 3～7℃で冷蔵保存
- 野菜室に入れない
- 扉ポケットに置かない

泡立て時の適温



3～7℃
室温25℃以下

- ホイップ時の温度はメーカーで若干異なる
- 泡立て時は10℃以内
- ホイップクリームは15℃以内で保存する

6.ホイップの違い 〇分立てとは？

6分立て

泡立て器ですくうと細かい線状になって落ちる。角は立たない。スジが残りボウルをゆすると消えて平らになる。

ムース・バヴァロワ



7分立て

泡立て器のワイヤーの中に少しとどまってから落ちる。やっとすくえる状態。もったりとしてスジが残る状態

ナッペ・添える



8分立て

泡立て器ですくうとワイヤーの中にとどまる。角がピンと立つが先端がやわらかくおじぎする状態。

サンド用・絞り



9分立て

角がピンと立って固くしまっている。ツヤが消えてマットになり、すくってたたいても落ちにくい。

カスタード・クネル



6.泡立ての基本とポイント

- 冷たい状態をキープ温度管理が仕上がりを左右する
- ホイップの違いの分立てとは？
- 適切な乳脂肪分を選ぶ



ハンドミキサーを使った泡立て

下準備

泡立て直前まで冷蔵庫でよく冷やす。
ボウル底を氷で冷やし5°C前後をキープ。

泡立てはじめ

ハイパワーのハンドミキサーは低速から（パワーが弱いものは中速）
－ ところみがつくまでは手をあまり動かさない方が飛び散りにくい。

ところみがつけば中速（パワーが弱いのもは中速のまま）

－ 高速だとオーバーランが低くなる。
－ 低速すぎると時間がかかり温度上昇して不安定になる。

目的の固さよりゆるめでストップ

泡立て器に持ちかえて手立てする。

－ 時間がたつと離水するため使用前に泡だて器で調整する。

7. 困ったときの対処法

ボソボソに泡立って過ぎたとき、復活させる方法を教えてください。

牛乳を加える


ゴムベラでやさしく混ぜ合わせる。

生クリームを加える

液状のまま少量ずつ加えてゴムベラでやさしく混ぜ合わせる。

注意点

- ・長時間の保存には向かない
- ・絞り袋でデコレーションした場合ダレることがある
- ・ヨーグルトでも可能／酸味が影響しないお菓子




余ったら冷凍保存できますか？方法を教えてください。

液状のままは冷凍できないが、ホイップすると冷凍できる。

ホイップしたものを絞り冷凍する。
冷凍保存袋に入れて冷凍保存する。

用途


- ・ 温かいお料理、コーヒーやココア等にそのまま入れる。
 - ・ デコレーションには不向き。
- 



開封後はどれくらい使いきりますか？

できるだけ当日中。2～3日以内には使い切る。
それ以降は、状態、色、においなどを確認して自己判断ください。

ホイップして1時間ほど冷蔵保存したら水分が出てきたのはなぜ？



短時間で離水したりダレる原因は、ホイップの状態が良くないときや、ゆるすぎるとき、保管温度が高いときなどに起こります。

8. プロが意識するオーバーランとは？

生クリームに対してどれだけ空気を抱えこんでいるかを比率（％）で表したものの。

例：体積100mlの生クリームをホイップして体積が200mlになれば、オーバーラン100%

乳脂肪分

温度

泡立て速度

仕込み量

上の条件によって変わる。

意識すると表現したい風味・口当たり・質感・甘みの感じ方に近づけられる。

泡立て速度

乳脂肪分47% 1L

中速：オーバーラン102%（3分25秒）

高速：オーバーラン 92%（1分5秒）

速度をあげると早く泡立つが、オーバーランは低くなり、固く締まった状態になりやすい。

乳脂肪分

1L

乳脂肪35 オーバーラン142%（5分45秒）

乳脂肪47 オーバーラン102%（3分25秒）

乳脂肪分が高いほど早く泡立ち、オーバーランは低い。口上あたりは重く乳味を感じる。

温度

乳脂肪分47% 1L

7°C オーバーラン102%（3分25秒）

12°C オーバーラン89%（2分44秒）

温度が高いほどホイップ時間が短く、オーバーランは低くなる。最後は急に固くなる。

仕込み量

乳脂肪分35%

1L：オーバーラン142%（5分45秒）

2L：オーバーラン105%（11分54秒）

ボウルに対して大量に仕込むと空気を抱き込まずダレやすくなる。

9.混ぜて好きな乳脂肪分%にする計算式

乳脂肪分40%が200mlほしい時は？



117ml

+

83ml

乳脂肪分42%が200mlほしい時は？



83ml

+

117ml

ピアソンのスクエア法

乳脂肪分がことなるクリームを混ぜて目的の乳脂肪分にする

ピアソンのスクエア法



47

乳脂肪分の高い
生クリーム

A

D (C-B) 7

42

C

作りたい乳脂肪分の
生クリーム

E (A-C) 5

(7)



35

乳脂肪分の低い
生クリーム

B

F
作りたい量

200ml

求める分量の計算式

$$F \times \frac{D}{D+E} = A \text{の分量}$$

$$F \times \frac{E}{D+E} = B \text{の分量}$$



求める分量の計算式

$$200 \times \frac{7}{7+5} = 117\text{ml} \quad (\text{乳脂肪47\%})$$

$$200 \times \frac{5}{7+5} = 83\text{ml} \quad (\text{乳脂肪35\%})$$

10. 余った生クリームで自家製バターづくり



- 純脂肪だけの生クリームでつくる。
- 白い水分はバターミルクです。
- フレッシュバターに塩やレーズンなどを入れてアレンジ可能。



1. 生クリームとは？

乳脂肪分のみが原料で、乳脂肪の含有率が（ ）%以上。
（ ）の原材料が含まれることはない。

2. 「生乳等を主要原料とする食品」と記載される3種類は？

- ・（ ）
- ・（ ）
- ・ 植物性クリーム

3. 動物性・植物性の特徴は？

おいしさ重視のお菓子づくりには（ ）性を選ぶ。

動物性クリームは、風味とコクがあって口溶けがよく
（ ）になるほど早く泡立つ。

植物性クリームは、動物性に比べて（ ）は劣る。
軽くてアッサリ。扱いやすい。

4. 乳脂肪分の主な使いわけは？

乳脂肪35%前後は（ ）用
乳脂肪分40%以上は（ ）用

5. 保存と泡立て温度

冷蔵保存の温度（ ）℃前後 ※買って持ち帰るときに温度を上げないこと
ホイップ時の室温は（ ）℃以下で行う。
ホイップ時の適温は（ ～ ）℃
ホイップ時に（ ）℃以上になるとキメが粗くホイップ不良になりやすい。
完成したホイップクリームは（ ）℃を超えないようキープする。

6. 〇分立てを言語化してみよう！

6分立てとは？

（ ）

7分立てとは？

（ ）

8分立てとは？

（ ）

生クリームに対してどれだけ空気を抱えこんでいるか比率を表したものを
（ ）という。

7. ピアソンのスクエア法をもちいて生クリームの分量を求めてください。

乳脂肪40%の生クリームが300ml必要です。
乳脂肪分35%と45%の生クリームを何mlずつ混ぜて作る？

脂肪分35%（ ）ml + 45%の生クリーム（ ）ml