

前菜用おかずシフォンケーキ 10 選

ふわふわ軽やか、パーティーにぴったりのレシピ集

シフォンケーキといえばスイーツのイメージですが、おかず系の食材を使えば、前菜やオードブルとして楽しめる一品に変身します。ふわふわとした軽い食感で、パーティーや特別な日のテーブルを華やかに彩ります。このガイドでは、野菜、チーズ、ハーブなどを使った、前菜にぴったりのおかずシフォンケーキ 10 品をご紹介します。

基本の道具と型

- ・ シフォンケーキ型（17cm）：底が抜けるタイプ
- ・ ハンドミキサーまたは泡立て器
- ・ ゴムベラ
- ・ ボウル（大・中サイズ）

1. トマトとバジルのシフォンケーキ

イタリアンな風味が香る、鮮やかな赤色が美しいシフォンケーキ。カプレーゼをイメージした爽やかな一品です。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
トマトジュース（無塩）	50ml
オリーブオイル	30ml
パルメザンチーズ（すりおろし）	20g
バジル（みじん切り）	大さじ 2
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	40g
黒こしょう	少々

作り方：

1. 卵黄にオリーブオイル、トマトジュース、塩、こしょうを加えて混ぜます
2. 薄力粉をふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます
3. パルメザンチーズとバジルを加えて混ぜます
4. 卵白に砂糖を3回に分けて加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます
5. メレンゲの1/3を卵黄生地に加えて混ぜ、残りのメレンゲを加えてさっくり混ぜます
6. 型に流し入れ、170℃で35～40分焼きます
7. 焼き上がったら逆さにして完全に冷まします

ポイント：モッツァレラチーズを添えると、より本格的なカプレーゼ風に。

2. ほうれん草とチーズのシフォンケーキ

ほうれん草の鮮やかな緑とチーズのコクが絶妙。栄養価も高く、見た目も華やかな一品です。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
ほうれん草（茹でて絞る）	100g
牛乳	50ml
サラダ油	30ml
グリュイエールチーズ（角切り）	40g
塩	小さじ 1/3
砂糖（メレンゲ用）	35g
ナツメグ	少々

作り方：

8. ほうれん草をミキサーまたはフードプロセッサーでペースト状にします
9. 卵黄にサラダ油、牛乳、塩、ナツメグを加えて混ぜます
10. ほうれん草ペーストを加えてよく混ぜます
11. 薄力粉をふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます
12. 卵白に砂糖を加えてメレンゲを作ります

13.メレンゲを生地に混ぜ込み、最後にチーズを加えます

14.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：ほうれん草の水気はしっかり絞ること。チーズは焼くと溶けて生地に馴染みます。

3. かぼちゃとセージのシフォンケーキ

かぼちゃの自然な甘みとセージの香りが秋らしい、優しいオレンジ色のシフォンケーキです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
かぼちゃ（茹でて潰す）	120g
牛乳	40ml
サラダ油	30ml
パルメザンチーズ	15g
セージ（みじん切り）	小さじ 2
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	40g
白こしょう	少々

作り方：

15.茹でたかぼちゃを裏ごしして滑らかにします

16.卵黄にサラダ油、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます

17.かぼちゃペーストを加えてよく混ぜます

18.薄力粉をふるい入れ、セージとチーズを加えて混ぜます

19.卵白でメレンゲを作り、生地に混ぜ込みます

20.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：仕上げにバターソテーしたセージを飾ると、見た目も香りもワンランクアップ。

4. きのことタイムのシフォンケーキ

きのこの旨味とタイムの香りが効いた、深い味わいのシフォンケーキ。秋冬のパーティーに最適です。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
きのこ（マッシュルーム、しめじ等）	100g
牛乳	50ml
オリーブオイル	30ml
玉ねぎ（みじん切り）	30g
タイム（生）	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
砂糖（メレンゲ用）	35g
黒こしょう	少々

作り方：

21. きのこと玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイル大さじ 1 で炒めて冷まします
22. 卵黄に残りのオリーブオイル、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます
23. 薄力粉をふるい入れ、炒めたきのこ、タイムを加えて混ぜます
24. 卵白でメレンゲを作り、生地混ぜ込みます
25. 型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：きのこは炒めて水分を飛ばすことで、香りが凝縮されます。

5. ビーツとゴートチーズのシフォンケーキ

鮮やかなピンク色が目を引く、おしゃれで華やかなシフォンケーキ。ゴートチーズの酸味がアクセントです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
-----------------	----

卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
ビーツ（茹でて潰す）	100g
牛乳	40ml
オリーブオイル	30ml
ゴートチーズ（崩す）	40g
ディル（みじん切り）	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	40g
黒こしょう	少々

作り方：

- 26.茹でたビーツをフードプロセッサーでペースト状にします
- 27.卵黄にオリーブオイル、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます
- 28.ビーツペーストを加えてよく混ぜます
- 29.薄力粉をふるい入れ、ディルを加えて混ぜます
- 30.卵白でメレンゲを作り、生地に混ぜ込みます
- 31.最後にゴートチーズを軽く混ぜ込み、型に流し入れます
- 32.170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：ビーツの土臭さが気になる場合は、レモン汁を少量加えると爽やかに。

6. コーンとチェダーチーズのシフォンケーキ

コーンの甘みとチェダーチーズのコクが絶妙。子供から大人まで楽しめる、親しみやすい味わいです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g

コーンクリーム缶	60g
牛乳	30ml
サラダ油	30ml
チェダーチーズ（角切り）	40g
コーン粒	30g
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	35g
パプリカパウダー	少々

作り方：

- 33.卵黄にサラダ油、コーンクリーム、牛乳、塩、パプリカパウダーを加えて混ぜます
- 34.薄力粉をふるい入れ、コーン粒を加えて混ぜます
- 35.卵白でメレンゲを作り、生地混ぜ込みます
- 36.最後にチェダーチーズを加えて軽く混ぜます
- 37.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：焼き上がりに粗挽き黒こしょうを振ると、大人の味わいに。

7. にんじんとクミンのシフォンケーキ

にんじんの自然な甘みとクミンのエキゾチックな香りが楽しめる、オレンジ色のシフォンケーキです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
にんじん（すりおろし）	100g
オレンジジュース	40ml
オリーブオイル	30ml
クミンパウダー	小さじ 1

パセリ（みじん切り）	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	40g
白こしょう	少々

作り方：

38.卵黄にオリーブオイル、オレンジジュース、クミン、塩、こしょうを加えて混ぜます

39.薄力粉をふるい入れ、すりおろしたにんじんとパセリを加えて混ぜます

40.卵白でメレンゲを作り、生地混ぜ込みます

41.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：クリームチーズのフロスティングを添えると、より豪華な仕上がりになります。

8. ズッキーニとレモンのシフォンケーキ

ズッキーニのしっとり感とレモンの爽やかさが夏らしい、軽やかなシフォンケーキです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
ズッキーニ（すりおろし）	100g
レモン汁	大さじ 1
レモンの皮（すりおろし）	1 個分
オリーブオイル	30ml
パルメザンチーズ	20g
バジル（みじん切り）	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	35g
白こしょう	少々

作り方：

- 42.ズッキーニは軽く水気を絞ります
- 43.卵黄にオリーブオイル、レモン汁、レモンの皮、塩、こしょうを加えて混ぜます
- 44.薄力粉をふるい入れ、ズッキーニ、チーズ、バジルを加えて混ぜます
- 45.卵白でメレンゲを作り、生地混ぜ込みます
- 46.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：ズッキーニの水分が多すぎると生地がゆるくなるため、軽く絞ることが重要。

9. アボカドとライムのシフォンケーキ

アボカドのクリーミーさとライムの酸味が爽やかな、淡いグリーンが美しいシフォンケーキです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
アボカド（熟したもの）	1 個（約 100g）
ライム汁	大さじ 1
ライムの皮（すりおろし）	1 個分
サラダ油	20ml
牛乳	30ml
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	40g
コリアンダー（みじん切り）	大さじ 1

作り方：

- 47.アボカドをフォークで滑らかに潰します
- 48.卵黄にサラダ油、牛乳、ライム汁、ライムの皮、塩を加えて混ぜます
- 49.アボカドを加えてよく混ぜます
- 50.薄力粉をふるい入れ、コリアンダーを加えて混ぜます
- 51.卵白でメレンゲを作り、生地混ぜ込みます

52.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：完熟したアボカドを使うことで、なめらかな生地に。サーモンやエビを添えると豪華な前菜に。

10. 紫芋とローズマリーのシフォンケーキ

紫芋の鮮やかな紫色とローズマリーの香りが印象的。見た目もインパクトのあるシフォンケーキです。

材料（17cm 型 1 台分）	分量
卵黄	3 個分
卵白	4 個分
薄力粉	70g
紫芋（茹でて潰す）	120g
牛乳	50ml
サラダ油	30ml
ローズマリー（みじん切り）	小さじ 1
パルメザンチーズ	15g
塩	小さじ 1/4
砂糖（メレンゲ用）	40g
白こしょう	少々

作り方：

53.茹でた紫芋を裏ごしして滑らかにします

54.卵黄にサラダ油、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます

55.紫芋ペーストを加えてよく混ぜます

56.薄力粉をふるい入れ、ローズマリーとチーズを加えて混ぜます

57.卵白でメレンゲを作り、生地に混ぜ込みます

58.型に流し入れ、170℃で 35～40 分焼きます

ポイント：紫芋の色が映えるよう、白いお皿に盛り付けると美しく仕上がります。

おかずシフォンケーキ成功のコツ

基本のポイント

- **メレンゲが命**：しっかりとツノが立つまで泡立てることで、ふわふわの食感が生まれます
- **混ぜ方に注意**：メレンゲを加えた後は、泡を潰さないようさっくりと混ぜます
- **型の準備**：シフォン型には油を塗らない。生地が側面に張り付いて膨らみます
- **逆さまにして冷ます**：焼き上がったら必ず逆さまにして冷ますことで、しぼみを防ぎます
- **水分量の調整**：野菜の水分が多い場合は、牛乳の量を減らして調整します

盛り付けとアレンジ

- **スライスして提供**：1.5～2cm 幅にスライスし、お皿に並べて盛り付けます
- **ソースを添える**：クリームチーズソース、バルサミコソース、ハーブオイルなどを添えると豪華に
- **トッピング**：フレッシュハーブ、エディブルフラワー、ナッツなどで飾り付け
- **温度**：温かくても冷めても美味しく、常温がおすすめです
- **ドリンクとのペアリング**：スパークリングワイン、白ワイン、ハーブティーと好相性

まとめ

おかずシフォンケーキは、見た目の華やかさと軽やかな食感で、パーティーやおもてなしの場を盛り上げてくれます。野菜やハーブ、チーズを組み合わせることで、無限のバリエーションが楽しめます。基本の作り方をマスターしたら、季節の野菜やお好みの食材でアレンジを楽しんでください。前菜としてだけでなく、軽食やランチにもぴったりの一品です。