

ゆったりマクロビ美人食教室 マクロビオティック料理レッスン

白砂糖ナシでしっかり甘い♪

丸ごと林檎ケーキと
マクロビお芋づくし料理

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- 米粉とオートミールのさつま芋パン(天然酵母)
- とろとろ絹豆腐とお芋の和風スープ
- フライパンで作れる さつま芋クリームとキノコの米粉キッシュ
- 里芋と根菜の黒酢あん
- 揚げない! マクロビハッシュドポテト
- 白砂糖なし! 丸ごと林檎のキャラメルパウンドケーキ

日付け _____

♪ 米粉とオートミールのさつま芋パン(天然酵母)

【材料 小12個分】

- ・米粉 160g
- ・白神こだま酵母 小さじ1
- ・ぬるま湯(30~35℃) 大さじ1
- ・甜菜粗製糖 大さじ2
- ・自然塩 小さじ3/4
- ・菜種油 大さじ1
- ・オートミール 100g
- ・水 200ml(+調整用少々)
- ・さつま芋
- ・菜種油少々(上に塗る用)

【作り方】

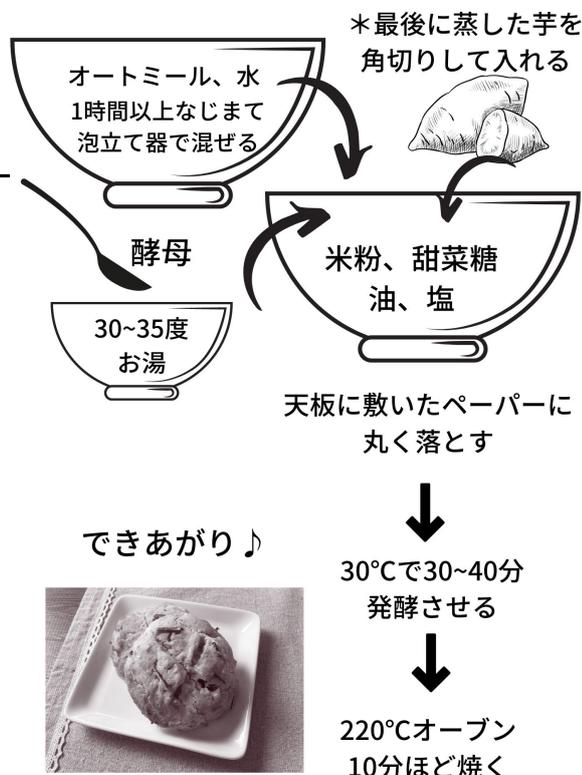
- * さつま芋は、大きいまま蒸気の上上がった蒸し器に入れて25分ほど蒸す。(入れる時は火を一旦消す) クシがスッと入るほど柔らかくなったら取り出し、冷めてから7~8mm各程度に切っておく。
1. ボールにオートミールと水を入れてよくかき混ぜておく。(1時間~)
 2. 別のボールに、米粉、ふやかした酵母、甜菜糖、塩、油、すべて入れる。
 3. そこに1のふやけたオートミールを泡立て器でよく混ぜてから入れて、さらに混ぜる。芋を混ぜる。
 4. ヘラですくって斜めにした時、ぼったりと落ちる程度の固さになるよう水を混ぜて調節する。
 5. 天板にオープンシートを敷いて、その上に丸く生地を落として形を整える。
 6. オープンの発酵機能を使って、発酵させる。
30℃で30~40分ほど。もとの大きさの1.5倍ほどに発酵したらOK。
 7. 表面に油を薄く塗って、220℃(予熱)で7~10分ほどオーブンで焼いて出来上がり♪

♪ポイント♪

- ・生地のゆるさによって、発酵時間と食感が変わります。
ゆるいほど発酵は早く進み、食感はよりもちっと感が強く出ますのでお好みで。
- ・発酵は、過発酵状態でもうま味焼けません。時間のおきすぎ、温度の上がりすぎに気をつけましょう。風船が膨らんで、張ったような感じになるのが目安です。
- ・米粉によって、水分量も変わり膨らみ方も異なります。製菓用か料理用を必ず使ってください。
パン用米粉(ミズホチカラ)を使うと、よりもっちり感を減らして作れます。
- ・時間が経つと、固くなってきます。冷凍保存もOKです。解凍は、常温でやわらかくなるまで。

☆キレイのポイント☆

- ・グルテンフリーの米粉100%のパンです。グルテンで不調の出やすい方、お腹が重くなったり便秘がちの方にも。更にオートミールで水溶性食物繊維やビタミンB、ミネラル等もプラスできます



☆ とろとろ絹豆腐とお芋の和風スープ ☆

【材料 4人分】

- ・里芋 小2個
- ・じゃがいも 小1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・きのこ 50g
- ・自然塩 小さじ1/4

- ・水 500ml
- ・醤油 小さじ1~
- ・自然塩 2g(小さじ1/2弱)
- ・オリーブオイル、胡椒 少々

- ・お湯500ml, 絹豆腐1/2丁、重曹小さじ1

【作り方】

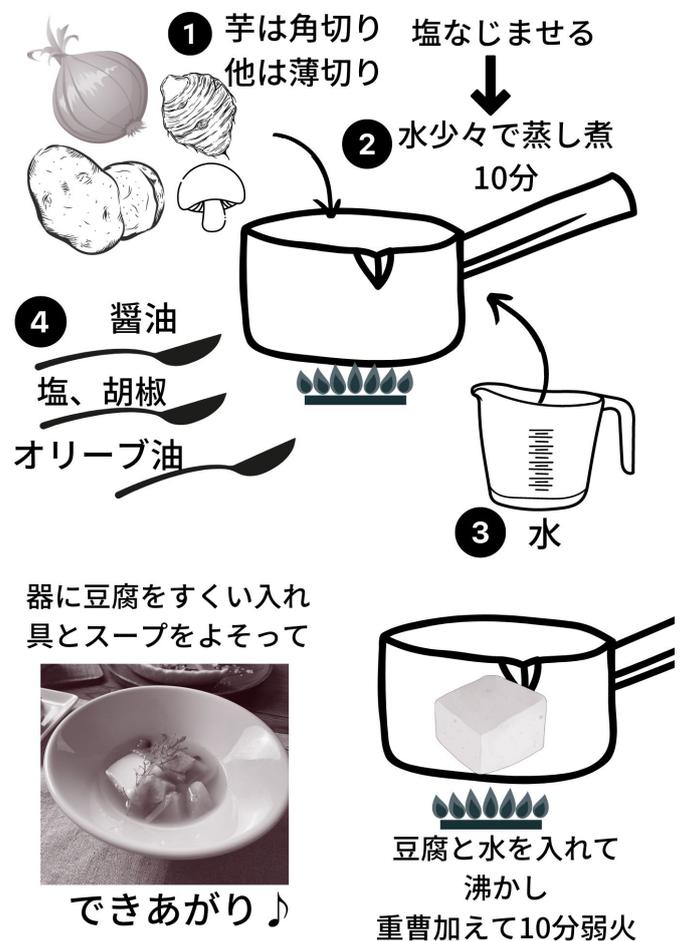
1. 玉ねぎは、皮をむいて薄い回し切りにする。
2. 芋は、すべて7~8mmの角切りにする。きのこは小房に分ける。
3. 鍋に野菜などの材料を入れて、塩を加え、手でよくなじませる。
4. 全体に塩が馴染んで水分が出てきたら、水を1cmほど入れて蓋をし、中火にかける。
5. 沸騰したら弱火にして、10分ほど蒸し煮の状態でする。
6. 芋が柔らかくなったら、水を加えて沸かし、醤油、塩、オリーブオイル、胡椒を加える。
7. 別の鍋に絹豆腐とお湯500mlを入れて沸かし、沸いたら弱火にして重曹を入れ、10分煮る。
8. 柔らかくなったお豆腐を崩れないよう器にもり、スープと具も盛り付けて出来上がり♪

★ポイント★

- ・塩をしっかりと馴染ませてから弱火で加熱することで、水分と旨味、甘味が引き出されます。箸などではなく、手でしっかりとやさしくなじませます。ツヤが出ない時は、塩を足します。
- ・絹豆腐を重曹で煮ると、トロツとした柔らかな食感になります。崩れないよう注意しましょう。

♪キレイのポイント♪

- ・蒸し煮にすることで、油を使わずに野菜の旨味のみで美味しくなります。加熱のための油も不使用なため、老廃物になりやすい酸化油の摂りすぎも防ぐことができます♪



♪ フライパンで作れる さつま芋クリームとキノコの米粉キッシュ ♪

【材料 20cm大1個分】

- ・米粉 100g
- ・アーモンドプードル 50g
- ・葛粉(粉末)または片栗粉 20g
- ・自然塩 少々
- ・菜種油 50g～
- ・水 45g～

A

B

～きのこ玉ねぎの具～

- ・玉ねぎ 50g
- ・きのこ 50g
- ・自然塩 1g

～さつま芋クリーム～

- ・さつま芋 200g
- ・無調整豆乳 80ml(80g)～
- ・自然塩 2g
- ・胡椒 少々

(他に飾り用のさつま芋やきのこなど)

【作り方】

～タルト台～

- 1、Aを全てボールに入れて、泡立て器でよくかき混ぜる。
- 2、Bを別のボールに入れて泡立て器でよく混ぜてから、Aに一度に加えて手早く手で混ぜる。
- 3、パサパサとしてまとまらない場合には、水や油を少しずつ足して、なめらかになるまで混ぜる。
- 4、フライパンに生地を置いたら、均一に敷き詰めるようにして伸ばす。
- 5、底に、フォークで満遍なく穴を開け、中火にかける。
- 6、温まったら弱火にして、蓋をして15分ほど焼く。

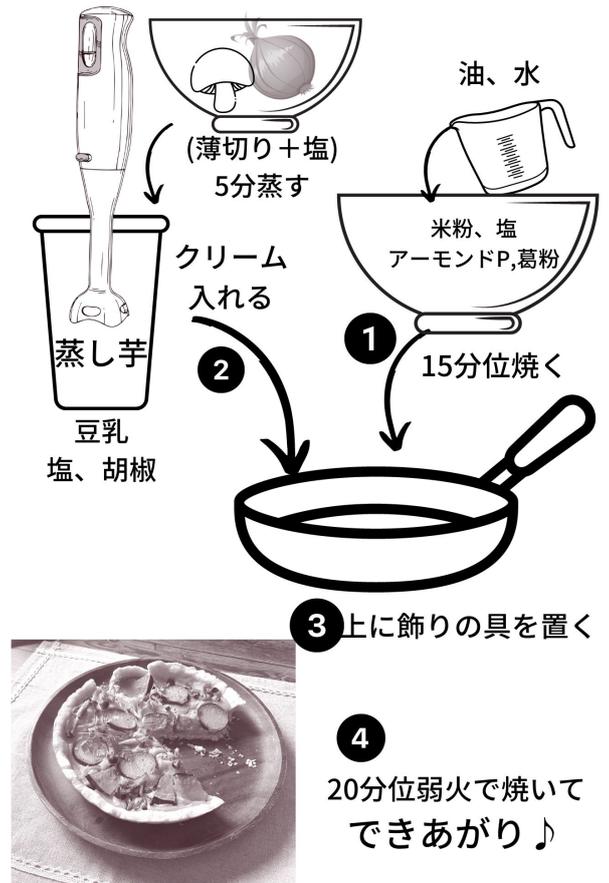
焼き時間は目安のため、底の表面が乾燥して、側面がカリッとした様子になるまで焼く。

～さつま芋クリーム作り～仕上げ～

1. 蒸し器を火にかけ、沸騰して蒸気が立ったら一度火を止め、大きく切ったさつま芋を入れる。
2. ボールに、玉ねぎの薄切り、小房に分けたきのこを入れて塩をなじませてから、蒸し器に入れる。
3. 蓋をして、弱火で芋は25～30分蒸す。クシがスッと刺さるまで。2は5～10分で取り出す。
4. 容器にさつま芋、豆乳、塩、胡椒を入れてブレンダーでなめらかにする。(芋は飾り用に少し残す)
5. 芋クリームの固さは豆乳で調節してから蒸した玉ねぎときのこを入れて混ぜる。
6. 焼けたタルト台に均一に、5のクリームを敷き詰めて、上に輪切りさつま芋などを並べる。
7. 蓋をして弱火で15～20分焼く。
8. 表面が焼け固まるような見た目になったらできあがり♪粗熱を取ってフライパンから取り出す。

☆ポイント☆

- ・米粉タルト生地は、グルテンがないために捏ねてもOK。後から、粉や水を足して調節できます。
- ・伸ばしている段階でパリパリと割れてしまうほど固いと、焼きあがってからも崩れやすくなります。
- ・フライパンの材質や火加減で焼き時間が異なります。焼き加減を確認しながら調節してください。



3 上に飾りの具を置く

4 20分位弱火で焼いて
できあがり♪

♪ 里芋と根菜の黒酢あん ♪

【材料 4人分】

- ・里芋 2個
- ・玉葱 1/4個
- ・蓮根 50g
- ・人参 40g
- ・南瓜 50g
- ・茄子 1本
- ・椎茸 2~3個
- ・生姜 少々
- ・自然塩 少々
- ・胡麻油(焼き用) 少々
- ～黒酢あん～
- ・黒酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・水 150ml
- ・葛粉(粉末) 小さじ2



【作り方】

- 1、里芋は、皮をむいて小さめ一口大、蓮根は薄めの輪切りか半月切り。きのこは1/4。
- 2、玉葱は、回し切り。南瓜は、ひと口大の4mm位の厚さに切る。人参、茄子は乱切りする。
- 3、フライパンを熱して薄く油をひいて、みじん切りの生姜を入れて香りが出るまで弱火で炒める。
- 4、野菜を並べたら、全体に満遍なく薄く塩をふる。
- 5、いい焼き色が付いたら、裏返して、蓋をしてごく弱火で3分ほど蒸し焼きし、茄子を取り出す。
- 6、他の野菜は更に7~8分蒸し焼きする。(焼けたら茄子もフライパンに戻す)
- 7、クシが入るようにやわらかくなったら、黒酢あんの材料を全て混ぜてからフライパンに入れる。
- 8、混ぜながら弱火で加熱をし、とろみがついて煮詰まったらできあがり♪

☆ポイント☆

- ・最初に焼くときには、あまり弱火にならないよう。いい焼き色がつくよう中火にします。
- ・蒸し焼きの段階で焦げないように、フライパンは厚手のもので、ごく弱火にします。

☆きれいのポイント☆

- ・あらかじめ美味しく野菜を焼くことで、余計な調味料を使わなくても美味しく仕上がります。
- ・火が入りづらいものは薄くする、火が入りやすいものは先に取り出すなどで、どんな野菜も一緒に料理できます。そうすることで、栄養バランスの整った一品になります。

♪ 揚げない！マクロビハッシュドポテト ♪

【材料 4人分】

- ・じゃが芋 200g
- ・自然塩 2g(小さじ1/3位)
- ・葛粉(粉末又は片栗粉) 大さじ1.5(15g)
- ・胡椒 少々
- ・揚げ焼き用の油 適量

【作り方】

- 1、じゃがいもは、皮を剥いて3mm程度の千切りにする。
- 2、ボールに入れ、塩を加えて手でよく馴染ませる。
- 3、10分ほど置いて余計な水は捨てる。
- 4、小鍋に入れて、少々の水も入れたら蓋をして中火にかける。
- 5、沸騰したら弱火にして3分蒸す。
- 6、蒸し終わったらザルにあけて余計な水分を捨てる。
- 7、ボールに移してマッシャーなどで潰す。つぶつぶ感が残る程度に。
- 8、葛粉と胡椒を加えて混ぜて、4等分(8等分)してから、薄い小判形にまとめる。
- 9、フライパンに多めに油を熱して、8を並べたら両面をカリッととして色よく揚げてできあがり♪



☆ポイント☆

- ・カリットした食感を出すために、ほくほくに蒸してから潰して作る方法ではなく、ほくほく感やもちり感が出ないように加熱をしてから揚げます。
- ・ザクザクした独特の食感を出すために、あまり潰しすぎないようにしましょう。あえて粒々、ゴロゴロ感があるように仕上げるのがおすすめです。
- ・じゃが芋の旨味を引き出すために、最初に塩をなじませます。
- ・少ない油でカリッと揚げるためには、薄く整形するのがポイントです。

☆きれいのポイント☆

- ・好みのお野菜やナッツ、胡麻などを混ぜて、栄養バランスを整えた1品にしても。
- ・細切りのフライドポテト、ポテトチップなどと比べると、油の吸収率が少ないので、じゃがいもを揚げたお料理の中では、おすすめです。

♪ 白砂糖なし！丸ごと林檎のキャラメルパウンドケーキ ♪

【材料 20cm型1個分】

- ・米粉 200g
 - ・アーモンドプードル 80g
 - ・葛粉(粉末) 40g
 - ・ベーキングパウダー 大さじ1
 - ・自然塩 少々
- A
- ・無調整豆乳 200g
 - ・菜種油 80g
- B

～キャラメル林檎～

- ・メープルシュガー 40g
- ・水 10g ・自然塩 ごく少々
- ・無調整豆乳 70g(70ml)
- ・菜種油 10g
- ・りんご 1個(250~300g)+自然塩 1g
- ・胡桃 40g (粗く刻む)

【作り方】

～りんごのソテー～

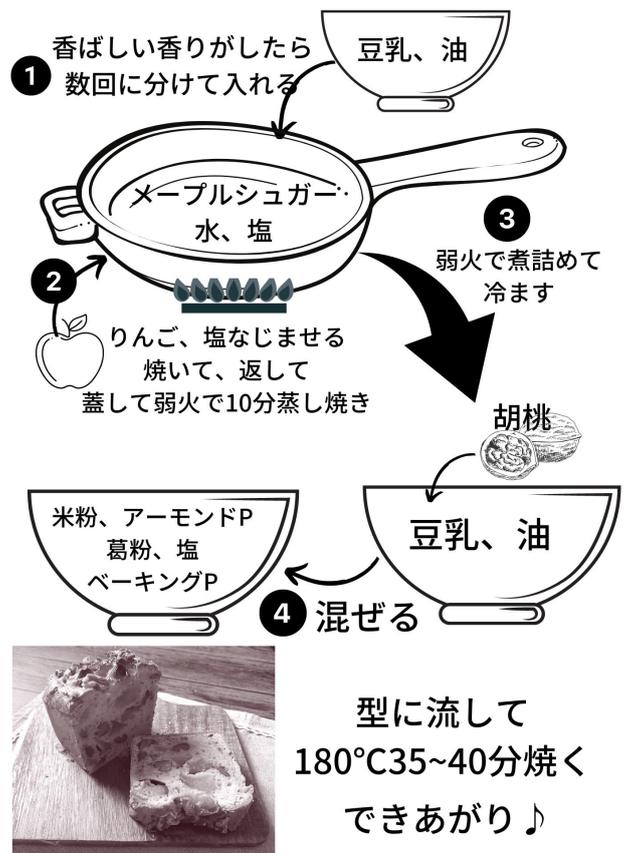
1. 林檎は、皮ごと横1/2の1cm幅に切ってボールに入れて塩を丁寧になじませる。10分おく。
2. フライパンに薄く油を塗ったら、水分ごと1を並べ入れて、弱め中火で焼く。
3. ひっくり返して蓋をして弱火で10分ほど蒸し焼きする。余計な水分が出たら煮飛ばす。

～キャラメルりんご～

1. 豆乳と油をよく混ぜたら、湯煎をかけて温めておく。
2. フライパンにメープルシュガー、水、塩を入れてよく混ぜて弱火にかけて溶かす。
3. 沸々と沸騰してキャラメルの香ばしい香りがして大きな泡が立つようになったら、1を何度かに分けて入れては混ぜてを繰り返す(ヘラなどは使わない)。
4. 全て混ぜたらりんごのソテーを加えて、ヘラで混ぜてから弱火で煮詰める。

～ケーキ作り仕上げ～

1. Aの粉類を全てボールに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
2. Bも全て別のボールに入れ、泡だて器でよくかき混ぜたらキャラメル林檎、胡桃を入れる。
3. 1に2を加えて、ヘラなどで均一になるまで手早く混ぜ合わせる(なるべく焼く直前に)。
4. 油(分量外)を塗っておいた焼き型に、生地をいれる。
5. 180℃のオーブンで35~40分ほど焼く。串をさして、ついてこなければOK。
6. 触れるようになったら、型から出して冷まし、完全に冷めてから切り分けてできあがり。



♪ポイント♪

- ・米粉によって必要な水分量が異なることがありますので、生地ゆるさを目安に調節してください。
- ・米粉がグルテンがないために、小麦粉よりもしっとりとしやすいのが特徴です。マフィン型に入れて25分焼いても、カリッとなって美味しいです。
- ・キャラメルを作る時、豆乳と油を混ぜたものが冷めていると、キャラメルが跳ねやすくなるだけでなく、うまくできませんので、冷めないようにしましょう。
- ・紅茶の茶葉などを混ぜても美味しいです。

☆キレイのポイント☆

- ・米粉は、グルテンがないために、米粉のみで焼くとドシツとした食感になります。やわらげるためにアーモンドプードルと葛粉を混ぜています。油分は、比較的しっかりと入っていますので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ・りんごに塩をなじませてから加熱することで、甘みを引き出しています。また、りんごの甘みを利用することで、砂糖類(今回はメープルシュガー)を少なくしても満足感のある仕上がりになっています。
- ・白砂糖ではなくメープルシュガーを使うことで、より体を冷やしづらく、血糖値を上げづらく、さらに風味豊かに作ることができます。