

# ゆったりマクロビ美人食教室 マクロビオティックスイーツレッスン

麴と小豆で作る発酵あんこと  
3種のヘルシーあんこスイーツ

\*° ° \*☆\*° ° \*☆ **本日のメニュー** ☆\*° ° \*☆\*° ° \*

- ・発酵あんこ作り
- ・米粉のサクサク♪あんこパイ
- ・発酵あんこの米粉きんつば
- ・あんこ&クリームの米粉クレープ

日付け \_\_\_\_\_

## ♪ 発酵あんこの作り方 ♪

【材料 できあがり400g位】

- ・小豆 100g
- ・自然塩 1g
- ・米麴 100g
- ・水 50~100ml

【道具】

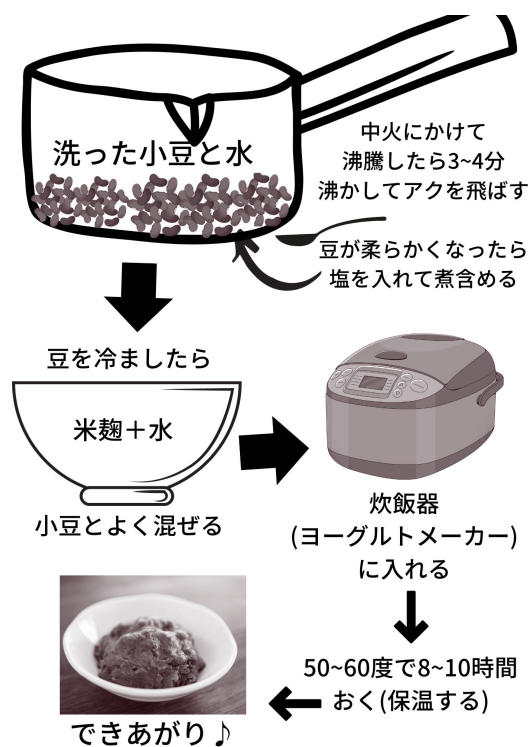
- ・炊飯器、温度計1個、布巾1枚
- (・重しなど炊飯器を半開きにするもの)

【作り方】

1. 小豆を洗って小鍋に入れて、4倍量以上のたっぷりの水と一緒に火にかける。(水は分量外)
2. 沸騰したら、蓋を開けたままでふつふつと沸騰3~4分続け、アクを煮とばす。(香りが変わる)
3. 小豆が柔らかくなるまで差水しつつ、弱火で40分~1時間煮る。柔らかくなったら塩を入れる。
4. 弱火で余計な水分を飛ばしたら、50度以下に冷ます。(この時点で250~300gほどの煮小豆になる)
5. ボールに麴と水を入れて、水が馴染むまでよく混ぜる。
6. 4の小豆を加えて、米麴に水分がよくなじむように2~3分混ぜる。
7. 炊飯器に入れて、蓋を半開きの状態にして保温スイッチを入れる。
8. 8~10時間ほど、50~60℃の間の温度が保たれるようにし、発酵させる。
9. 途中、2時間おきくらいにかき混ぜるとムラなく発酵する。(混ぜなくても作れる)  
その際、水気が少なくパサパサするような場合は、水を少しずつ足して混ぜて調節をする。
9. 甘くなったら出来上がり♪粗熱が取れたら冷蔵庫で保管する。冷蔵1週間、冷凍1ヶ月を目安に。

### ★ 発酵あんこ作りのポイント ★

- ・50℃以下になると糖化がゆっくりとなり、60℃以上で麴菌の酵素が失活し始めます。50℃~60℃の間に保たれるように温度管理をすることが、とても大切です。
- ・入れる水分を多めにすると、サラサラ感が高いあんこになりますのでお好みで。200ml程度まで増やすと、ぽってりというよりサラッとしたあんこになります。
- ・甘みが少なく仕上がった場合は、さらに保温時間を長くしてみましよう。反対に発酵が進みすぎると、酸味などが強くなりクセが出てくるため、発酵させすぎにも気をつけましよう。冷蔵保存をしている間にも発酵はゆっくり進みますので、味は変化していきます。
- ・内釜、または蓋の上から濡れ布巾をかけて乾燥や埃を防ぎ、蓋を開けた状態で保温状態にして作ります。蓋の角度を半開きにするなどして、50~60度を保つように工夫します。
- ・ヨーグルトメーカーやIHの保温機能を使っても作れますが、温度管理は同様に注意します。
- ・発酵の効果で、様々な菌や酵素、ビタミンB群やアミノ酸が増えます。



## ♪ 米粉のサクサク♪あんこパイ ♪

【材料 4個分(5×8cm大)】

～パイ生地～

- ・米粉 60g
- ・アーモンドプードル 30g
- ・自然塩 少々
- ・菜種油 20g
- ・生おから 60g
- ・水 30g~
- ・あんこ 80g(1個20g位)

【作り方】

1. Aを全てボールに入れて、泡立て器でよくかき混ぜたら、油を加えて手でよく揉み込む。
2. おからも加えて混ぜたら、水を加えてまとまるように手でこねる。  
なめらかに伸ばせるようになるまで、水を加えて整える。
3. オーブンシートの上に生地を出し、めん棒でのばす。
4. 20×16cmに伸ばして8等分(5×8cm)に切り分ける。
5. 1枚の中央にあんこを置いて、もう1枚を被せる用に乗せる。
6. 縁をしっかりと手で摘んでから、フォークで模様を付けつつ抑える。
7. 表面に薄く豆乳を塗ったら、180度のオーブンで20~25分ほど焼いてできあがり♪

☆ポイント☆

- ・焼き方が不足していると、サクサクできませんので、しっかりと焼きましょう。
- ・米粉やアーモンドプードルのみではポロポロして成型しづらいため、生のおからを加えてつなぎのような効果を足しています。乾燥おからでは、生のものよりつなぎ効果が出ません。
- ・おからは、粉と比べて混ぜりづらいため、粉類と油を混ぜてから揉み込むようにおからを混ぜます。
- ・使用する米粉、おからによって、必要な水分量が異なります。  
水を加えながら、成形しやすいように伸びがよく、しっとりなめらかになるまで調節します。  
反対にゆるすぎてしまった場合は、おからや米粉を足して調節をしましょう。

☆きれいのポイント☆

- ・おからが入ることで糖質が抑えられるだけでなく、おからのたんぱく質や食物繊維、ビタミンミネラルなどの栄養がプラスされます。砂糖なしで腹もちのよいヘルシーなお菓子です。



## ♪ 発酵あんこの米粉きんつば ♪

【材料 4個分】

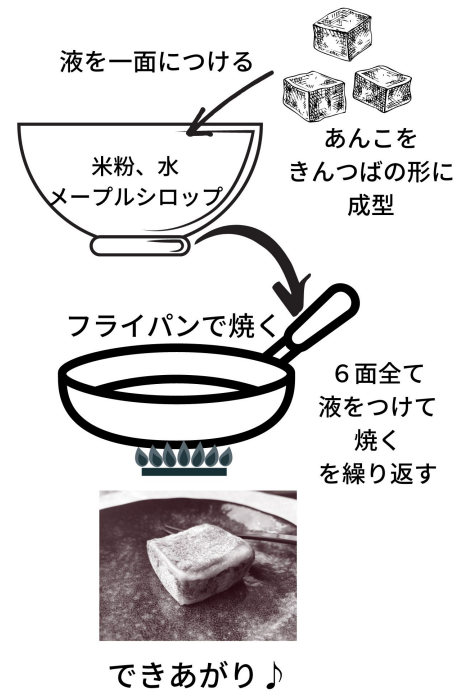
～きんつばの皮生地～

- ・米粉 20g
- ・水 35ml
- ・メープルシロップ 小さじ1

- ・あんこ 200g(1個50g×4個)
- ・菜種油 少々(焼き用)

【作り方】

- 1、あんこを、縦横4cm、高さ2cmを目安に四角に成型をする。  
一つ一つ作っても、まとめて成型してから4つに切り分けてもOK。
- 2、ボールに、米粉、水、メープルシロップを入れてよくかき混ぜたら、15分～置いてなじませる。
- 3、フライパンに薄く油を熱して紙でなじませたら、あんこの一面に4をつけてフライパンに置く。
- 4、弱め中火程度の火加減で焼いて表面が固まったら、別の面に液をつけて焼く、を繰り返す。
- 5、全ての面に皮を焼き付けられたら出来上がり♪



### ☆ポイント☆

- ・ゆるいあんこを使う場合は、ぽったりとするまで煮詰めてから冷やし、固くなってから四角に成型しましょう。
- ・米粉と水を混ぜた生地は、時間をおいた方が米粉と水がよくなじんで、あんこにしっかりと付きやすくなります。
- ・きんつばに発酵あんこを使うことで、焼いた時の香ばしいような風味が楽しめます。
- ・液は多くつけすぎると垂れて汚れやすいですので、つけすぎないようにします。  
きれいに仕上げたい大きい面を最後につけるときれいです。  
皮を厚くしたい場合は、重ねていくとしっかりと皮ができます。

### ☆きれいのポイント☆

- ・グルテンフリーの米粉生地です。普通の生地よりもっちりしますが、小麦粉を控えたい方にも安心のおやつです。また、ほとんど発酵あんこがメインで栄養もしっかりとれます。  
メープルシロップを控えたい場合は、生地メープルは水に変えてもOKです。

## ♪ あんこ&クリームの米粉クレープ ♪

【材料 4個分】

～米粉クレープ生地(18cm大4枚)

- ・米粉 80g
- ・葛粉粉末(片栗粉) 20g
- ・自然塩 少々
- ・無調整豆乳 180ml
- ・菜種油 小さじ2

～クレープの中～(分量は目安)

- ・発酵あんこ 80g(20g×4個)
- ・さつま芋 80g(20g×4個)
- ・豆腐クリーム 木綿豆腐1/2丁(175g)、甜菜糖など15g～、塩少々、バニラエクストラクト少々

【作り方】

1. ボールに米粉、葛粉、塩を入れて、泡立て器で良くかき混ぜる。
2. そこに豆乳、菜種油を入れて、ダマのないように混ぜる。(もし時間があれば、30分ほど寝かせる)
3. フライパンに薄く油を熱して紙でなじませる。一度フライパンを濡れ布巾に当てて落ち着かせる。
4. お玉1杯ほどの生地を、フライパンに流し入れて丸くのぼす。(18cmフライパンいっぱい1枚分)
5. 弱火で焼いて底面が焼けたら裏返し、反対の面も火が通ったら取り出す。
6. 生地を広げた中央にクリームを四角にのぼし、あんこ、さつま芋を重ねる。
7. 左右に折ってさらに四角に折り込んで成型したらできあがり♪

～豆腐クリームとさつま芋～

1. 豆腐は、小鍋に入れて煮る。(沸騰から5～10分位)
2. ザルにあけて、ペーパーを乗せてから上から重しを乗せて冷ます。
3. 30分～1時間ほどそのままにすると余分な水が抜ける。(水切り)  
時間を置いても水切りが不足している場合は、ペーパーに包んで両手で絞るとよい。
4. 容器に移したら、固形の糖、塩、バニラを入れてブレンダーにかけてクリームの出来上がり♪
5. さつま芋は、皮ごと大きいまま20～25分蒸してクシがスツと入ったらボールに取り出す。
6. 温かいうちに皮ごと潰してなめらかにする。

☆作り方のポイント☆

- ・クレープ生地には甘みをつけていませんので、野菜などを巻いて食事クレープのように使っても。
- ・豆腐クリームは、冷めると固くなる性質があります。  
包んでから冷蔵庫に入れると、しっかりと安定感のある仕上がりになります。
- ・豆腐クリームに抹茶(目安3g位)を混ぜて、抹茶クリームにしても。

☆きれいのポイント☆

- ・クレープの生地は米粉と豆乳をメインに焼いています。さらに、発酵あんことさつま芋の自然な甘みをいかして油分や甘味料を控えたヘルシースイーツとしていただくことができます。

