

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

芋・栗・りんご～4種の秋のマクロビスイーツ

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- ・りんごとお豆腐のガトーインビジブル
- ・メープル&ナッツの米粉フロランタン
- ・栗あん入りかぼちゃ白玉-ベジミルクと
- ・紫芋クリームと栗のモンブラン

日付け _____

♪りんごとお豆腐のガトーインビジブル♪

【材料 18(20)cm型1個分】

- ・りんご 300g
- ・木綿豆腐 350g
- ・米粉 大さじ3
- ・寒天 3g
- ・メープルシロップ 40ml(55g)
- ・菜種油 小さじ3
- ・自然塩 少々
- ・バニラエクストラクト(エッセンス)少々

【作り方】

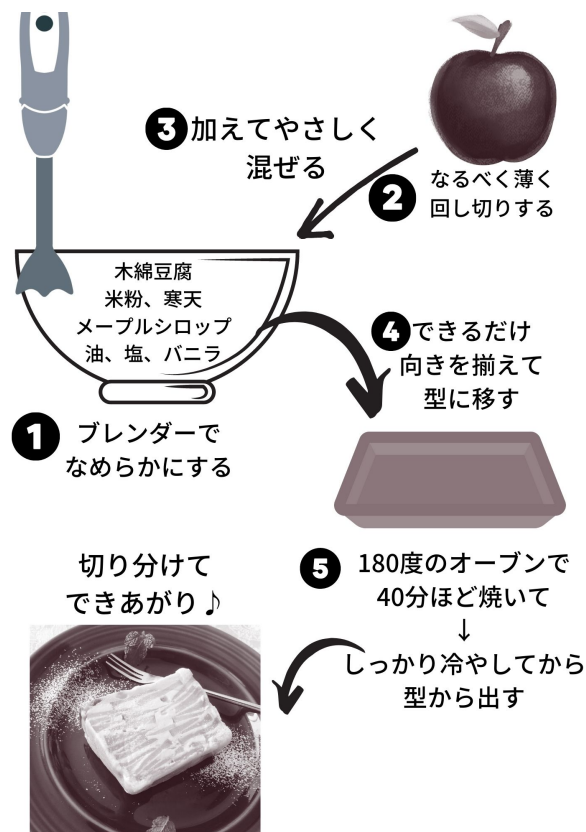
1. りんごは、種と芯をとって皮ごとごく薄い回し切りにする。
2. 軽く水気を切った豆腐、米粉、寒天、メープルシロップ、油、塩、バニラを全てブレンダーやミキサーにかけてなめらかにしたら、ボールに移す。
3. そのボールに1のりんごを加えてよく混ぜる。
4. 紙を敷いた型に、りんごがきれいに重なるように(断面がきれいなるように)隙間なく入れる。
5. 全て入れ終わったら、軽くトントンと型を叩いて、液を全体に行き渡るようにする。
6. 予熱180度で温めたオーブンで40分焼く。
7. 串を刺して何もついてこなければOK。型から出して粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
8. 完全に冷めたら切り分けて出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・断面がきれいに見えるように、りんごは隙間なく並べること、縦の向きに揃えること、りんごが砕けないようにやさしく混ぜることがポイントです。
- ・型に入れるときは、箸やヘラを使って密着して固まったりりんごがないようにしましょう。
- ・お好みでシナモンを加えたり、ココアやコーヒー風味を生地に混ぜても。
- ・クリーム、アイスなど添えても美味しいです。

☆キレイのポイント☆

- ・りんごとお豆腐がメインのケーキなので、ボリュームもありつつ重くなくさっぱりいただけます。油分も控えめでヘルシーなスイーツです。
- ・りんごの甘みを生かして、メープルシロップも控えめです。



♪ ナッツ&メープルの米粉フロランタン ♪

【材料 3×3cm 12個】

・米粉 30g
 ・アーモンドプードル 15g
 ・葛粉(粉末)又は片栗粉 10g
 ・自然塩 少々

A

・菜種油 15g
 ・メープルシロップ 10g
 ・水 10g

B

・メープルシロップ50g
 ・無調整豆乳 15g
 ・菜種油 4g(小さじ1)
 ・ナッツ 45g

【作り方】

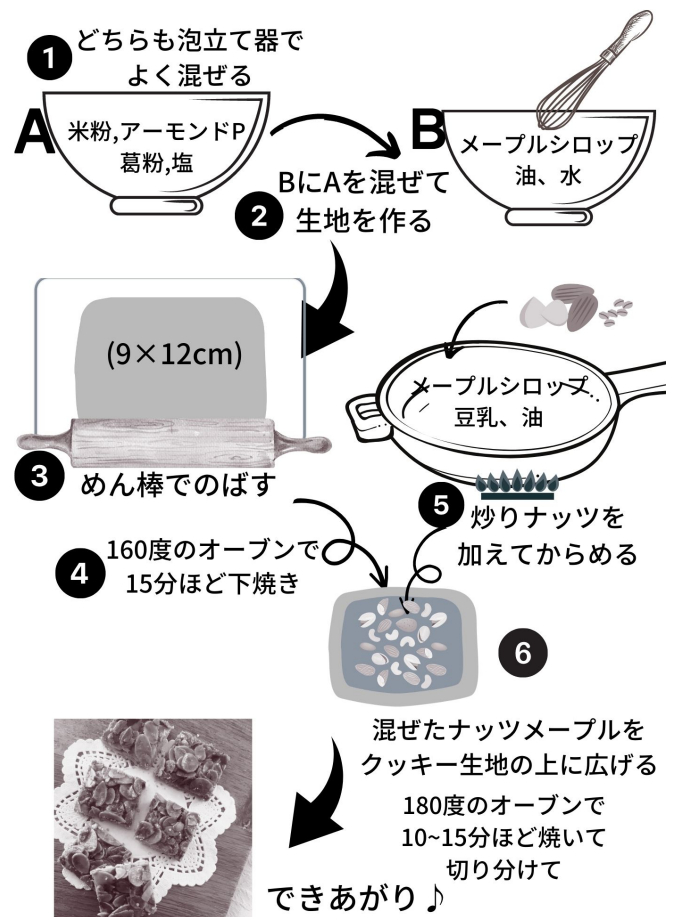
- 1、Aの粉類を全てボールに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
- 2、Bの液状の材料も、全て別のボールに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
- 3、BのボールにAを加えて、へらでムラのないように混ぜる。
最後に手でもしっかりと混ぜ合わせる。
- 4、まとめてラップにくるんで、10分ほど休ませる。
- 5、9×12cm程度の大きさになるようにめん棒で四角に伸ばして成型する。
- 7、オーブンシートを敷いた天板に置いて、160度で15分焼いたら取り出して冷ましておく。
- 8、ナッツは、フライパンで軽く炒ってからボールに取り出す。
- 9、フライパンに、メープルシロップ、豆乳、油を入れたら、混ぜつつ火にかけて沸騰させる。
とろみがついて、へらで混ぜた時にフライパンの底がしっかり見える程度まで。
- 10、火を止めて8のナッツ類を加えてよく混ぜて、しっかりと絡まるまで混ぜ続ける。
- 11、10を7のクッキー生地流して表面を均一に整える。
- 12、180℃に温めたオーブンで10~15分ほど焼き、温かいうちに包丁で切ったら出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・冷めると切りづらいため、冷める前に包丁で切り分けてください。
オーブンの中でグツグツとしてメープルが垂れますので、シートはしっかり敷いて焼きます。
- ・焼きすぎると焦げてしまいます、オーブンを覗いて、焦げる前に取り出しましょう。
- ・ナッツ類は、合計45~50g位になるように、胡麻、ココナツなど他のものを混ぜてもOKです。

☆キレイのポイント☆

- ・マクロビ&グルテンフリーで、小麦粉、バター、白砂糖が入らないやさしいフロランタンです



♪ 栗あん入りかぼちゃ白玉-ベジミルクと ♪

【材料 4~5人分(24~25個分)】

～かぼちゃ白玉～

- ・白玉粉 100g
- ・南瓜(皮を除く) 100g
- ・水 60cc~ / ・塩 ごく少々

～栗あん～

- ・甘栗 100g
 - ・メープルシロップ 大さじ1~1.5(20~30g)
- *栗をよく潰してメープルと混ぜてなめらかにする

～ベジミルクソース～

- ・無調整豆乳(アーモンドミルク) 200ml
- ・メープルシロップ 大さじ1.5~
- ・塩ごく少々 ・お好みでナッツやきな粉など少々

【作り方】

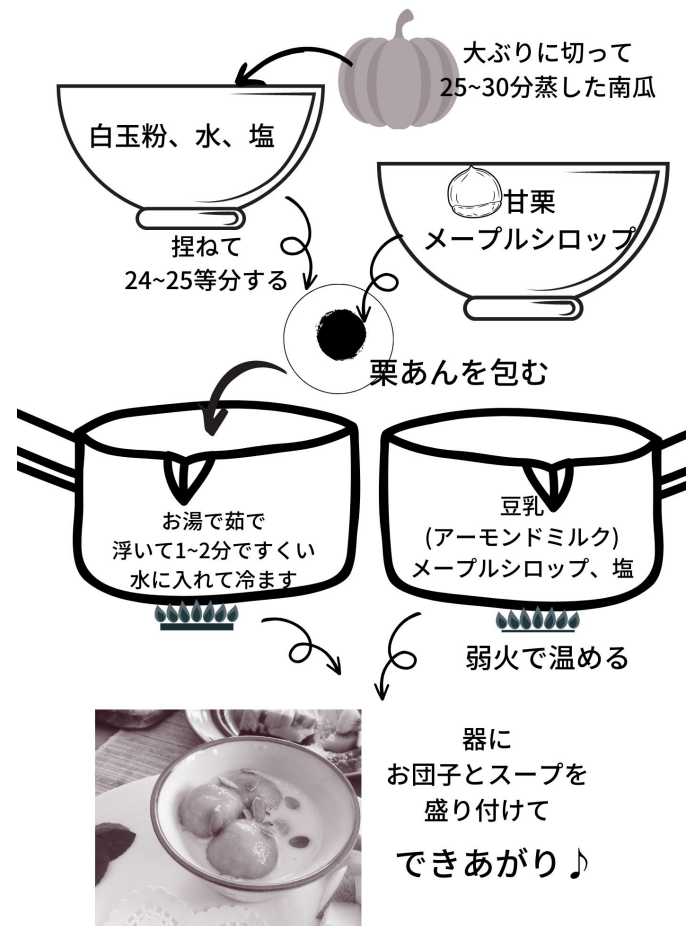
1. 南瓜は、手の平に乗る程度の大きめのサイズに切る。
2. 鍋に蒸し台(蒸し器)をセットして、水を入れたら火にかけ蒸気を立てておく。
3. 一旦火を止めて、南瓜を入れたら蓋をして20~25分じっくり蒸す。
(この間に栗あんを作って等分して丸めておく)
4. 南瓜にクシを刺して、スツと入るくらいやわらかくなったら、火を止める。
5. ボールに白玉粉と水を加えて軽く混ぜたら、粗熱がとれた南瓜の実も加えてよく捏ねる。
6. 24~25個に等分して、栗あんを包んで丸めたら、鍋に沸かしたたっぷりのお湯に入れて茹でる。
7. 団子が浮いて1~2分ほど経ったら、水をはったボールにすくい取って冷ます。
8. 冷めたら水気を切って器に盛り付ける。
9. 豆乳、メープルシロップ、塩を混ぜて鍋でゆっくりと温めて、8に注いで出来上がり♪

♪ポイント♪

- ・南瓜の水分量によって団子に必要な水分量が異なりますので、丸めやすいよう調節してください。
また、白玉団子と水を混ぜてから南瓜を混ぜると、ダメなく仕上がります。
- ・南瓜は大きく切ってゆっくり蒸すことで、甘みが引き出されます。
- ・栗あんの甘みはお好みで調節してください。
白玉に包まれますので、味見してやや甘めにしておくとおちょうどよく仕上がります。
- ・ベジミルクは火にかけず、冷たくして食べても美味しいです。

☆きれいのポイント☆

- ・南瓜や栗などの自然な甘みと旨みを生かしつつ、栄養もとれるヘルシーなおやつです。
ベジミルクを注がずにそのまま食べるとよりやさしいおやつに。



♪ 紫芋クリームと栗のモンブラン ♪

【材料 6cm大 4個分】

～紫芋クリーム～

- ・紫芋 250g(蒸した実のみ)
- ・豆乳またはアーモンドミルク 75g～
- ・メープルシロップ 25g～
- ・菜種油 10g～
- ・自然塩 少々

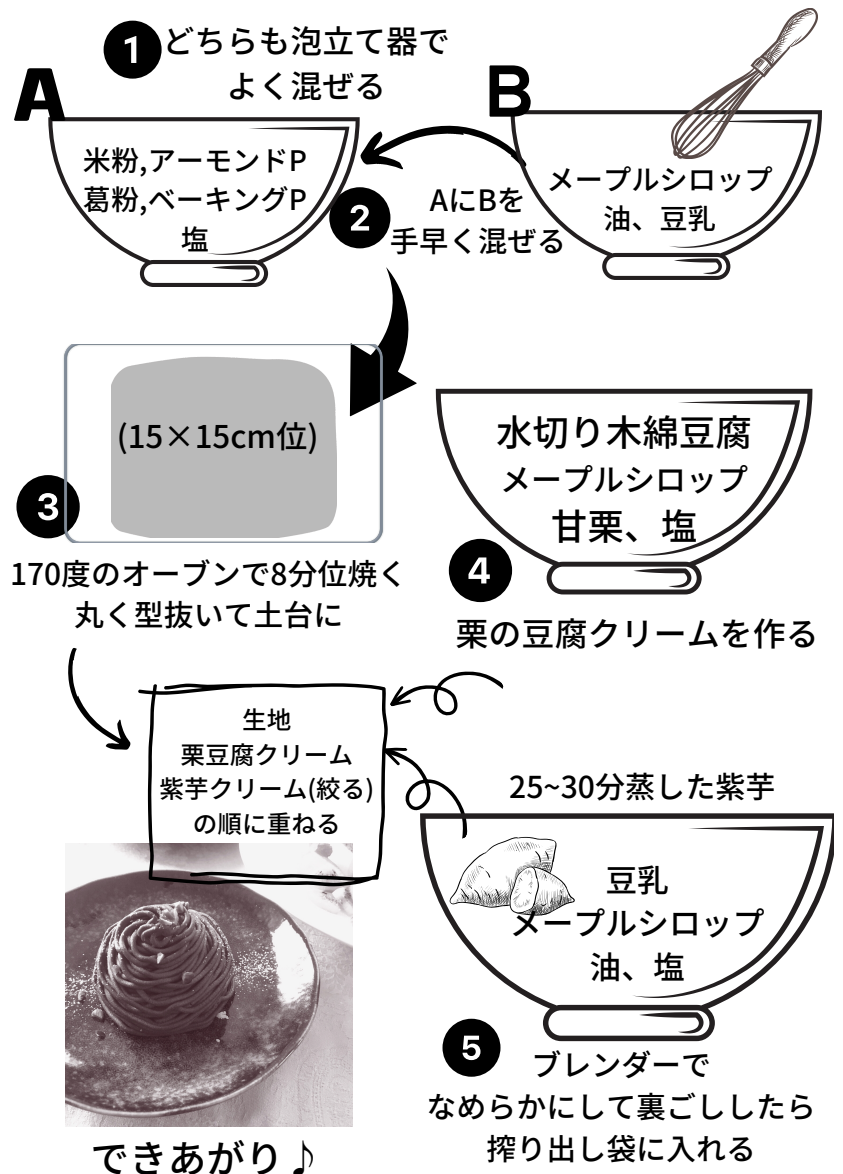
～甘栗のクリーム～

- ・木綿豆腐 1/4丁(80~90g)
- ・甘栗 50g
- ・メープルシロップ 15g～
- ・自然塩 ごく少々(0.5g位)

～スポンジ生地～(多め分量)

- ・米粉 65g
- ・アーモンドプードル 30g
- ・葛粉(または片栗粉) 10g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・自然塩 少々

- ・無調整豆乳 70g
- ・菜種油 30g
- ・メープルシロップ 20g



【作り方】

～紫芋クリーム～

1. さつまいもは大ぶりに切り、蒸気の上だった蒸し器に入れて、25～30分蒸す。
(串がすっと入るくらいまでやわらかく)
2. あたたかいうちに皮を取って、豆乳、メープルシロップ、油、塩を加えてブレンダーにかけて滑らかにする。それぞれの量は、程よいゆるさになるように調子をする。
3. 裏ごし器で裏ごしをしたら、口金を入れた絞り出し袋に入れておく。(冷蔵庫に入ると固くなる)

～甘栗のクリーム～

1. 豆腐は、小鍋に入れて煮る。(沸騰から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. ボールに移したら粗く切った甘栗、メープルシロップ、塩を入れてブレンダーにかけて出来上がり♪

～スポンジ生地～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の液体類も全てボールに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
3. 1に2を加えて、泡立て器で均一になるまで混ぜ合わせる(なるべく焼く直前に)。
4. クッキングシートを敷いておいた焼き型や天板に、生地を流す。15×15cm程度を目安に。
5. 170℃のオーブンで7~8分ほど焼く。串をさして、ついてこなければOK。
6. 触れられるように冷めたら、丸型でくり抜く。
7. 甘栗のクリームを中央に置いて、その上から紫芋を絞り出して出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・裏漉し器で滑らかにこさないと、絞り出しの際に詰まってしまいます。
一手間ですが、必ず漉してください。
もし裏漉しが面倒な場合は、スプーンなどを使って三角のモンブランにしても可愛いです。
- ・スポンジは、多めの分量です。膨らみますので、厚さはお好みで変えてください。
- ・加熱するとやや豆腐臭さが減るので、スイーツにはこの水切り方法がおすすめです。
また、豆腐は体を冷やしやすいため、火を入れることで冷やしやすさを穏やかにします。
固く水切りをするほど、なめらかにするのに時間はかかります。
- ・紫芋のクリームをきれいに絞るポイントは、ある程度しっかり握って手早く動かすことです。
握る力が足りないと、穴から出るクリームがだらんと広がってしまい、きれいにできません。
- ・普通のさつま芋、南瓜でも作ることができます。
南瓜ではさつま芋や紫芋よりもゆるくなりやすいですので、豆乳は控えめにしましょう。

♪きれいのポイント♪

- ・紫芋の甘みを生かして甘味料は控えめのヘルシーなスイーツです。
- ・紫芋の甘みを引き出すために、ゆっくりじっくり蒸すことが大切です。
- ・紫芋、甘栗、豆腐がメインのスイーツです。
糖質は多いお菓子ですが、食物繊維、タンパク質、ビタミンC・E、β-カロテン、ミネラル
紫色のポリフェノール(アントシアニン)など、嬉しい栄養も一緒にとることができます。