

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

米粉&ヴィーガンでもおいしく華やか♪
クリスマスケーキ&焼き菓子

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- ・ 苺のクリスマスケーキ-レアチーズ風クリームと米粉スポンジで
- ・ 糖質控えめ！米粉とおからの焼きチョコドーナッツ
- ・ 米粉のガレット・ブルトンヌ

日付け _____

♪ 苺のクリスマスケーキ-レアチーズ風クリームと米粉スポンジで ♪

【材料 15cm型1ホール分】

～米粉スポンジ台～

- ・米粉 170g
- ・アーモンドプードル 65g
- ・葛粉(粉末)(又は片栗粉) 30g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・自然塩 少々
- ・無調整豆乳 170g
- ・菜種油 80g
- ・メープルシロップ 55g

- ・いちご1/2パック、バナナ1本、
- ・いちごジャム30g+シナモン少々
- ・あればナッツやアーモンドスライス少々

～ベリージュレ～

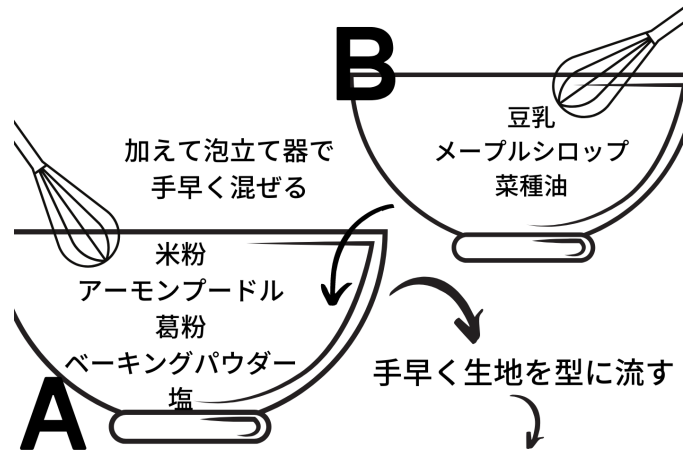
- ・水 60ml
- ・冷凍ベリー 25g
- ・メープルシロップ 小さじ1~
- ・粉寒天 0.5g(小さじ1/5位)
- ・水 40ml
- ・葛粉(粉末) 3g

～豆腐クリーム(バニラ)～

- ・木綿豆腐 1/2丁(1丁350gの1/2)
- ・ポンせんなど 7g~
- ・甜菜粗製糖、メープルシュガーなど 15g~
- ・バニラエクストラクト 小さじ1/4
- ・自然塩 少々

～豆腐クリーム(レアチーズ風)～

- ・木綿豆腐 1(1丁350g)
- ・ポンせんなど 15g~
- ・甜菜粗製糖、メープルシュガーなど 20g~
- ・レモンの皮 1/3個分位
- ・レモン果汁 小さじ1~
- ・自然塩 少々
- (お好みで白味噌 少々)



180度オーブンで
25~30分ほど焼いて型から出す

上にもクリームを塗り
更にジュレを流し
絞り出しクリーム
イチゴを飾って
できあがり♪

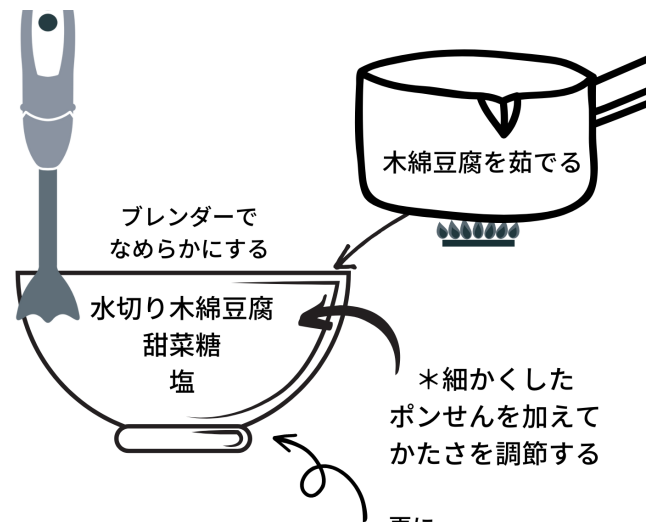
水平に1/2に切り上は逆さまに使う

下の生地表面に
ジャム+シナモンを塗る



クリーム、バナナ、クリーム

スポンジを重ね側面にも
クリームを塗る



更に
バニラ
レモンの皮
(レモン果汁)
で風味をつける

*ポンせんがない場合には
お豆腐をペーパーで包んでから
手でしっかり絞って
水気をしっかり切ってください

【作り方】

～スポンジを焼く～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、泡立て器などで均一になるまで手早く混ぜる(なるべく焼く直前に)。
4. オープンペーパーを敷いておいた焼き型に、生地を流す。
5. 180℃のオーブンで25~30分ほど焼く。串をさして、ついてこなければOK。
6. 触れられるようになったら、すぐに型から出して冷ます。
7. 表面の凹凸は、包丁で切って平らにしたら、水平に2等分に切り分けて上は逆さまに。
8. 下のスポンジに、シナモンを混ぜたジャムを塗る。
9. 更にクリームを薄く塗り、バナナ、クリームの順に重ね、上のスポンジを乗せる。
10. 側面もクリームを塗る。
11. 上はクリームを塗り、ベリージュレを流したら、クリームを搾り出して飾る。
12. 中央に薄くスライスした(1個を6枚切り)イチゴを花型に飾ってできあがり♪

～ベリージュレを作る～

1. 小鍋に水、ベリー、メイプルシロップ、塩を入れて混ぜ、弱火にかけて沸騰させる。
2. フツフツしたら1~2分そのまま沸騰を続けてから、火を止める。
3. 水に葛を溶かしたものを鍋に加えてから火をつけ、とろみがつくまで加熱する。
4. 時々混ぜながら冷まして、流しても広がらない程度になったら、ケーキの上に流す。

♪ポイント♪

- ・米粉の生地は、小麦粉の生地よりもしっとりもちりが特徴です。
米粉、水分、ベーキングパウダーが混ざると、あっという間に泡立ち始めます。
ふんわり膨らますために、手早く混ぜて(いつまでも混ぜすぎない)、すぐに焼きます。
- ・米粉によって必要な水分量が異なります。
生地が固すぎたら、すぐに豆乳(または油)を足して混ぜてください。
水分が少なすぎるとふんわり感が出づらくなります。
- ・焼きすぎても食感が悪くなります。焼けたらすぐに取り出しましょう。
- ・クリームは1種類でもOKです。ジャム、シナモンなどもなくても大丈夫です。

☆キレイのポイント☆

- ・グルテンフリー米粉100%の生地で、アレルギーの方にも。
豆腐クリームも生クリームより油分が少なくあっさりしていますので、食べた後もどっしりしない
ライトなケーキができます。

♪ マクロビオティックの基本の豆腐クリーム~デコレーション用 ♪

【材料 作りやすい分量】

- ・木綿豆腐 1丁 (350g)*絹ではゆるすぎるので木綿
- ・甜菜粗製糖 20g~(好みの甘さに)
(メープルシュガー、きび糖などでも)
- ・自然塩 少々
- ・ポンセン 15g~ (またはライスマルクパウダー、大豆粉(粒子の細かいもの)、ベビーせんべいなど)
- ・風味づけに、バニラエクストラクト
またはレモンの皮のすりおろし(+レモン果汁でクリームチーズ風)

【作り方~ポンセンがない場合】

1. 豆腐は、(沸騰から)5~10分ほど煮て、水切りする。(固くしたいほど長く煮る)
ザルにあけて、粗熱をとる。30分~1時間ほどおくと余分な水が抜けてくる。(更に重石をしても)
2. 最後に、ペーパーで包んでから両手で水気をよく絞って完全に水切りをする。(できれば冷ます)
3. ボールにうつして、甜菜糖、塩を加えてブレンダーにかけてなめらかにする。(ツヤが出るまで)
4. お好みの風味を加えてそれぞれで好みに調節して出来上がり♪

【作り方~ポンセンがある場合】

1. 豆腐は、(沸騰から)5~10分ほど煮てから、ボールに移し、水を何度かえて冷ます。
2. 最後に、ペーパーで包んでから表面の水気をとる。
3. ポンセンはブレンダーにかけて細かく砕く。粉状になるまで。
4. 豆腐に甜菜糖、塩を加えてブレンダーで滑らかにしたら、ポンセンの粉を加えて固さを調節する。
5. お好みの風味を加えてそれぞれで好みに調節して出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・加熱すると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、豆腐は陰性が強いので、火を入れることで陰性を穏やかに。食べ過ぎに気をつけて。
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。
- ・豆腐クリームは、冷すと少しかたまります。冷やす前の固さ調整は、注意しましょう。
- ・ポンセンを入れたものの方が、安定しており、置いた時に分離しづらくなります。
機械にかけてもなじまない場合、少し時間をおいてふやかしてから再度ブレンダーにかけます。
- ・固くする方法は→ 粉の量を増やして調節してください。(または固く水切りする)
ライスマルクパウダー、微粉末の大豆粉など、水を吸うものでそのまま食べられる粉類が
かたさ調節用として適しています。手軽なのはきな粉ですが、きな粉風味のクリームに。
- ・ゆるくする方法→ 絞り出しなどでは、固くしすぎると逆にきれいに絞れません。
その場合は、水を足してよく混ぜるか、ツヤや滑らかさを出したい時は、油を入れます。
- ・生クリームよりも豆腐クリームで、脂分を大幅カット。
軽くてライトな、胃もたれのしないクリームです。ダイエット中の方にも♪
- ・メープルシロップではクリームがゆるくなりますので、用途によって気をつけて使い分けます。
(甜菜糖などの固形の糖であっても、入れるとクリームはゆるくなります。)

♪ 糖質控えめ！米粉とおからの焼きチョコドーナツ ♪

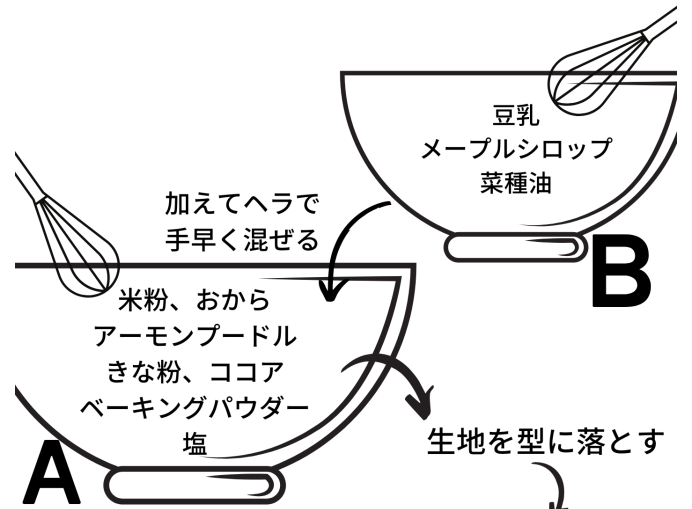
【材料 6個分】

- ・米粉 40g
 - ・おからパウダー 20g
 - ・アーモンドプードル 25g
 - ・大豆粉(きな粉) 10g
 - ・無糖ココア 10g
 - ・ベーキングパウダー大さじ1/2
 - ・自然塩 少々
- A

- ・無調整豆乳 115g
 - ・菜種油 35g
 - ・メープルシロップ 25g
- B

～豆乳コーティング～

- ・無調整豆乳 170ml(g)
 - ・メープルシロップ 25g
 - ・寒天粉末 1g(小さじ1/2弱)
 - ・自然塩 ごく少々
- (あればバニラエクストラクト(エッセンス))



170度オーブンで
15~20分ほど焼いて型から出す

コーティング液に
とろみがついたら
かけてできあがり♪



豆乳コーティングを作る

【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、ヘラなどで均一になるまでよく混ぜ合わせる(なるべく焼く直前に)。
4. 油(分量外)を塗った焼き型に、生地をいれる。表面は、水をつけた指で軽く整える。
5. 170℃のオーブンで15~20分ほど焼く。串をさして、ついてこなければOK。
6. 粗熱がとれて触れるようになったら、型から出して冷ます。
7. コーティング液を作って、すぐに上からまんべんなく流して冷まし固める。
(網などがあれば、その上にケーキを置いてから流すと、余分が下に落ちてきれいに仕上がる)
8. 上にピスタチオなどを飾ってできあがり♪

～コーティングを作る～

1. 材料を全て鍋に入れて、ヘラでよくかき混ぜる。
2. 鍋を中火にかけて、混ぜながら加熱する。
3. ふわっと沸いたら、火を弱くしてフツフツとする程度の火加減で、3~4分混ぜながら加熱する。
少しとろみが出てきて、なべ底をサッとヘラでなでた時に、一瞬底が見えるようになる。
4. 時々混ぜながら5分ほど置いて、少し冷ますことでとろみをつけたら、すぐにケーキに流す。

☆ポイント☆

- ・米粉や乾燥おからによって必要な水分量が異なりますので、調節してください。
- ・乾燥おからは、細かいものほど口当りは密でしっとり。
粗いものほど、ふんわりとしてキメも粗い口当たりになります。お好みで使い分けてください。
細かい乾燥おからほど、水分量が多めの方が上手にできます。
- ・乾燥おからが入った、しっとりタイプの米粉生地です。
- ・手早く混ぜて手早く型に流すことが大切です。
時間が経つほど、生地がぼったりとして扱いづらくなります。
- ・ドーナツ型がない場合は、マフィン型などに入れて焼いてもOKです。
- ・コーティング液は、冷まし過ぎると鍋の中で固まってきてしまいます。
さらさらしてるうちに流しましょう。
また、流しているときも、のんびりと流していると表面に段ができてしまいます。

☆キレイのポイント☆

- ・米粉に、おからとアーモンドプードルと大豆粉(きな粉)を混ぜて、できるだけ糖質を抑えたドーナツケーキです。
- ・おからで食物繊維もたっぷりと含まれています。
- ・上のコーティングも、寒天でできた豆乳ゼリーのようなものですので、ホワイトチョコレートよりもヘルシーに楽しむことができます。

♪ 米粉のガレットブルトンヌ ♪

【材料 10個】

米粉 45g
 アーモンドプードル 40g
 葛粉(粉末または片栗粉) 25g
 ベーキングパウダー 小さじ1/2
 自然塩 1g

A

メープルシロップ 25g
 みりん 10g
 菜種油 20g
 ココナッツオイル 20g
 ラム酒 小さじ1/2
 (白味噌 ~5g)

B

ジャム15g + 豆乳5g

【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の液状の材料は、味噌をメープルシロップなどで溶き伸ばしてから、全て別のボールに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
- 3、2に1を加えて、へらでムラのないようにしっかりと混ぜる。
- 4、まとめてラップに包むかビニール袋に入れて、めん棒で7~8mm位にのばす。
- 5 崩れないようにバットなどに乗せて冷凍庫に入れ、型抜きしやすいよう固くなるまで冷やす。
- 6、冷凍庫から取り出して、まる型で型抜きをする。
- 7、ジャムと豆乳を混ぜたものを表面に塗って、フォークで模様をつける。
- 8、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- 9、160℃に温めたオーブンで20~25分ほど焼いてできあがり♪

☆ポイント☆

- ・米粉は、米粉のみで焼くとおせんべいのようなパリッとした食感になります。サクサクした食感を出すために、ナッツ粉末、葛粉、などを混ぜて焼きます。
- ・ムラのないようにしっかりと混ぜます。米粉によって必要な水分量が異なります。生地のかたさがゆるすぎたり、固すぎたりした場合、後から粉や水を足して調節できます。
- ・ガレットは、たっぷりのバターとラム酒、塩の風味が特徴の厚焼きクッキーです。バターは不使用のため、ココナッツオイルで風味を増しています。
- ・みりと白味噌は、風味を増すだけでなく、こんがりとした焼き色をつけやすくしています。白味噌がない場合は、入れなくてもOKですし、量もお好みで調節してください。また、入れない場合は、塩を少し多くしてください。
- ・卵液の代わりに、ジャムと豆乳を混ぜたものを表面に塗ることで、特徴的な模様を作っています。
- ・サクサク感と風味を出すために、油は多めレシピですので、食べすぎないよう気をつけましょう。

