

# 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

心も体も軽くなる♪  
春のマクロビアフタヌーンティーレッスン

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

- お揚げと野菜のベジサンドイッチ ~ 無発酵オートミールパンで
- 糖質控えめスコーン~アーモンドミルクのクロテッドクリーム添え
- 豆乳カスタードクリーム of 季節のフルーツケーキ
- よもぎと桜クリームの春タルト
- お野菜の彩り♪ピンチョス

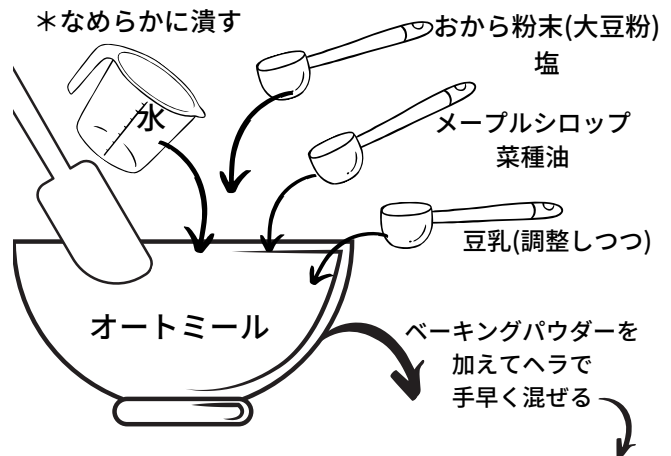
日付け \_\_\_\_\_

## ♪ お揚げと野菜のベジサンドイッチ ～ 無発酵オートミールパンで ♪

【材料 10×12(8×15)cm 2個分のパン、サンドイッチ5人分】

～無発酵オートミールパン～

- ・オートミール 80g
- ・水 80g
- ・おから粉末(又は大豆粉) 10g
- ・自然塩 1g
- ・菜種油 10g
- ・メープルシロップ 10g
- ・無調整豆乳 30g位(粉により調節)
- ・ベーキングパウダー 小さじ1.5(6g)



～マスタードソース～

- ・マスタード 10g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・酢 小さじ1/2
- ・メープルシロップ 小さじ1/2
- ・自然塩 1g

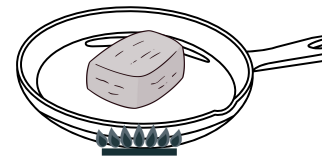
～油揚げのソテー～

- ・油揚げ 1~2枚
- ・醤油 小さじ1
- ・水 小さじ1

パンに野菜、油揚げ  
ソースを挟んで  
できあがり♪



天板に落として広げる  
170度オーブンで  
10~13分焼いて完成!



油揚げの両面を焼いて  
醤油+水を最後にからめる

\*ソースは  
すべての材料を混ぜる

その他、レタス、キャベツ、菜花など好みの具、適量

### 【作り方】

～オートミールパンとソース～

1. ボールにオートミールと水を入れて、ヘラでなめらかになるまでよくかき混ぜる。
2. おから粉末(大豆粉)、油、メープルシロップ、豆乳を入れて、更にヘラでよく混ぜる。  
豆乳の量は、使用するオートミールやおから粉末によって調整するため、少しずつ入れる。
3. 最後にベーキングパウダーを振り入れたら、ヘラで手早く混ぜる(なるべく焼く直前に)。
4. 余計に混ぜたりせず、オーブンシートの上に好みの大きさに広げる。  
又は、手水をつけて手で丸める。(丸める場合、生地は固めに調整しておくとうい)
5. 170℃のオーブンで10~13分ほど焼いてできあがり♪冷めたら切り分ける。
6. マスタードソースは、すべての材料を混ぜてできあがり♪

～油揚げのソテー～

1. 油揚げは、サッと茹でて油抜きをしたら水気を絞る。
2. フライパンを温めて油揚げを置き、弱火で表面がこんがりするまでじっくり焼く。
3. 一度火を止めて、フライパンの熱が落ち着いたら水で薄めた醤油を回し入れて焼き付ける。

～サンドイッチの仕上げ～

1. サンドイッチの具として、レタス、千切りして塩揉みしたキャベツ、蒸した菜花を用意する。
2. パンに、レタス、キャベツ、油揚げを置いたら、最後にソースと菜花を置いてパンで挟む。

#### ☆ポイント☆

- ・乾燥おから、大豆粉などを入れずオートミールのみでも作れます。  
オートミールのみで作ると、パンらしいフワッと感は減ります。
- ・乾燥おから、大豆粉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。
- ・大豆粉よりも乾燥おからのほうが、また粗い乾燥おからより細かい乾燥おからほど、水分量が多く必要になりますが、多少ゆるさが変わっても問題なく作ることができます。
- ・生地がゆるいほど、焼き上がりのパンもしっとりとした感じになります。
- ・同じ生地で丸パンも作ることができます。丸パンにする時には、手で丸めやすいように少しだけ生地のゆるさを固めにしてください。手に水を少々つけて丸めると扱いやすいです。
- ・ベーキングパウダーが入っているため、混ぜすぎたり、焼く前の時間の置き過ぎに注意しましょう。ベーキングパウダーの力が弱まってしまい、ふんわり感が出しづらくなります。
- ・油揚げは、油抜きをしない方が簡単にパリッと焼けやすくなりますが、余計な酸化油を避けるためにも油抜きをしてから焼くのがおすすめです。弱火でじっくり焼くとパリッと美味しくなります。

#### ☆きれいのポイント☆

- ・米粉の代わりにオートミールを使うことで、鉄分やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB1やE、食物繊維、などをより多く含んだヘルシーなパンになります。
- ・オートミールは水溶性食物繊維も豊富ですので、米粉のパンと比べても血糖値の上昇がおだやかになるというメリットもあります。

## ♪ 糖質控えめスコーン～アーモンドミルクのクロテッドクリーム添え ♪

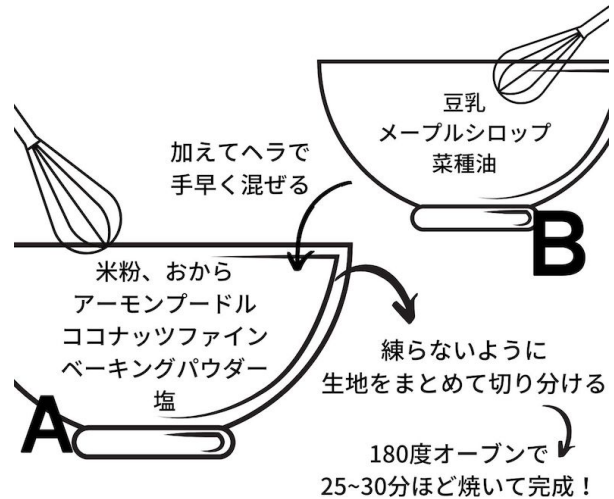
### 【材料 6個分】

- ・米粉 40g
- ・おからパウダー 25g
- ・アーモンドプードル 40g
- ・ココナッツファイン 20g
- ・ベーキングパウダー大さじ1/2
- ・自然塩 1g

A

- ・無調整豆乳 40g
- ・菜種油 35g
- ・メープルシロップ 25g

B



### ～クロテッドクリーム風～

- ・アーモンドミルク 100ml
- ・ココナッツオイル 20g
- ・米粉 小さじ1
- ・自然塩 0.5g

### できあがり♪



### 【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手早く混ぜ合わせる(なるべく焼く直前に)。
4. 余計に混ぜたり触れないようひとまとめにしたら、包丁で等分に切る。(三角、四角どちらでも)
5. 180℃のオーブンで25~30分ほど焼いてできあがり♪

### ～クロテッドクリームを作る～

1. 材料を全て鍋に入れて、泡立て器で米粉を混ぜて溶かす。
2. 鍋を弱火にかけて、混ぜながらじっくり加熱する。
3. とろみがついて軽くフツフツとしたら火を止めて、時々混ぜながら冷ましてできあがり♪

### ☆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。  
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。
- ・ベーキングパウダーが入っていますので、外はサクッと軽い食感に仕上がります。  
同時に、ベーキングパウダーが入っているため、混ぜすぎや捏ねたりしないよう気をつけましょう。  
ベーキングパウダーの力が弱まってしまうと、サクサク感が出しづらくなります。
- ・時間が経ってしっとりとしてきたら、再度トースターなどで温めるとサクリします。
- ・スコーン生地ですが、バターなしでサクサクにできるヘルシーレシピです。
- ・米粉に、おからパウダーとアーモンドプードル、ココナッツフレークを混ぜて、できるだけ糖質を抑えたスコーンです。おからで食物繊維もたっぷり含まれています。

## ♪ 豆乳カスタードクリームの子供のフルーツケーキ ♪

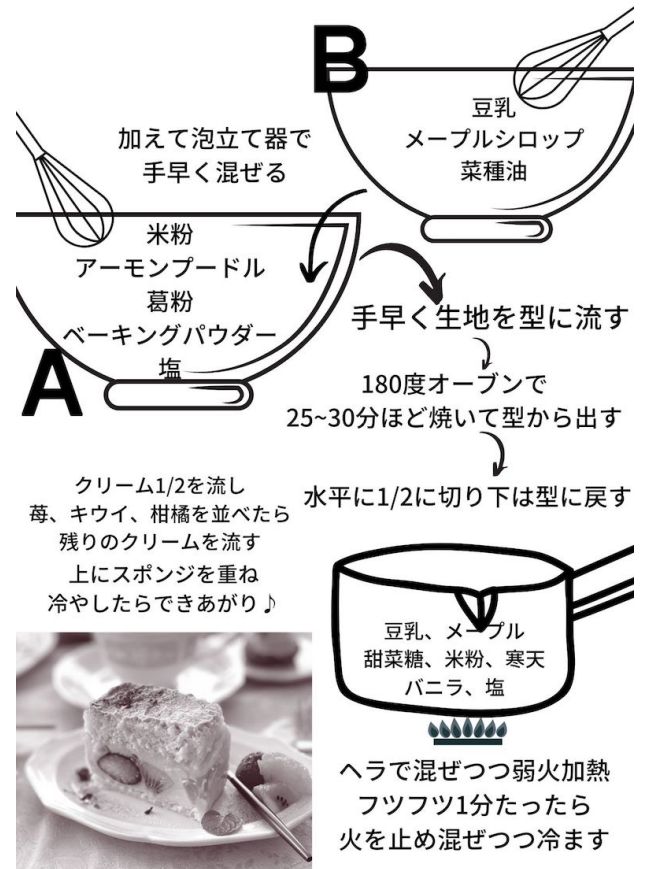
【材料 18cmパウンド型1つ分】

～米粉スポンジ台～

- |                |      |   |   |
|----------------|------|---|---|
| ・米粉            | 110g | } | A |
| ・アーモンドプードル     | 45g  |   |   |
| ・葛粉(粉末)(又は片栗粉) | 20g  |   |   |
| ・ベーキングパウダー     | 小さじ2 |   |   |
| ・自然塩           | 1g   | } | B |
| ・無調整豆乳         | 115g |   |   |
| ・菜種油           | 50g  |   |   |
| ・メープルシロップ      | 35g  |   |   |
- ・苺1/2パック、キウイフルーツ1個、柑橘1個

～豆乳カスタードクリーム～

- ・無調整豆乳 350ml(g)
- ・メープルシロップ 大さじ2
- ・甜菜糖 小さじ2~3
- ・米粉 大さじ1 ・寒天2g(小さじ1弱)
- ・バニラエクストラクト小さじ1/3 ・自然塩1g



【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、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. オーブ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. 型から出して冷ましたら、上をカット。更に水平に2等分に切り、下のスポンジを型に戻す。
7. 豆乳カスタードクリームは、すべての材料を小鍋に入れて泡立て器で米粉を溶かし火にかける。
8. 弱火~弱めの中火で加熱しつつ常にヘラで混ぜていると、とろみがついてくる。
9. 更にフツフツと沸騰してきたら、そのままの状態が維持される火加減で1分加熱。
10. 火からおろしたら混ぜつつ少し冷まして、ゆるいとろみがついてきたら6に1/2量位流す。
11. フルーツを並べたら、残りの豆乳クリームを流して、切り分けたスポンジを乗せる。
12. 冷蔵庫に入れて冷やし、しっかり固まったら型から出して切り分けてできあがり♪

♪ポイント♪

- ・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
- ・カスタードクリームも豆乳で作ると、油分が少なくあっさりしていますので、食べた後もどっさりしないライトなケーキができます。

## ♪ よもぎと桜クリームのスタルト ♪

【材料 小(4cm)6個分】

～よもぎタルト生地～

- ・米粉 35g
  - ・アーモンドプードル 20g
  - ・葛粉(粉末)または片栗粉 5g
  - ・よもぎ粉末 2g
  - ・自然塩 0.5g(ごく少々)
  - ・菜種油 20g
  - ・メープルシロップ 10g
  - ・水 5g
- A
- B

～桜クリーム～

- ・木綿豆腐 1丁(350g)
- ・甜菜粗製糖 15g(お好みの甘さに)  
(メープルシュガー、きび糖などでも)
- ・桜の花の塩漬け 10個位
- ・ビーツパウダー 小さじ1/3位
- ・お好みで小豆煮や甘栗 少々
- ・飾り用に桜の花の塩漬けやミントなどお好みで

【作り方】

～タルト生地の作り方～

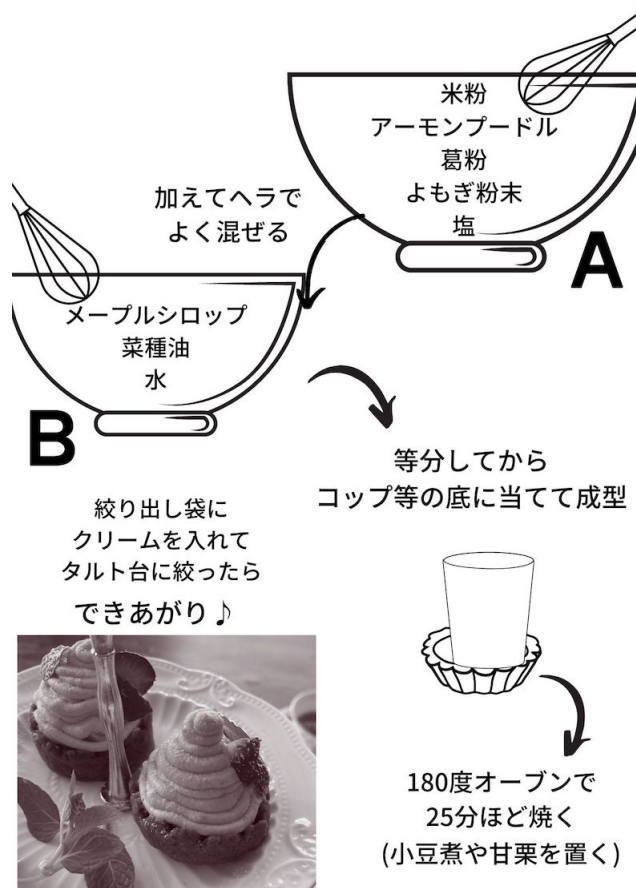
1. Aの粉類はボールに入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせておく。
2. Bは違うボールに入れて、泡立て器でよく混ぜておく。
3. 2に1を加えてヘラで混ぜたら、仕上げに手でよく揉みこむようにして生地をまとめる。
4. 生地を等分したら、お好みの大きさのグラスや食器を当てて、タルト状に手で生地をのばす。
5. 180℃のオーブンで25分ほど焼いて、タルト台のできあがり♪

～桜クリームの作り方～

1. 豆腐は、(沸騰から)5～10分ほど煮る。  
ザルにあけて重石をして、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。
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。
3. ボールにうつして、甜菜糖、桜の花の塩漬け、ビーツパウダーを加えてブレンダーにかけてツヤが出るまでなめらかにする。(桜の花の塩漬けは、塩を洗って水気を取ってから使う)
4. 甘みや色をお好みに調節してできあがり♪ゆるい場合は冷蔵庫に入れて冷やす。

～タルトの仕上げ～

1. タルト台の上に、お好みで煮た小豆や甘栗などを置く。
2. 絞り出し袋に桜クリームをセットして、モンブランのようにクリームを盛り付ける。
3. 桜の花の塩漬け、小豆、ミントなどを飾ってできあがり♪

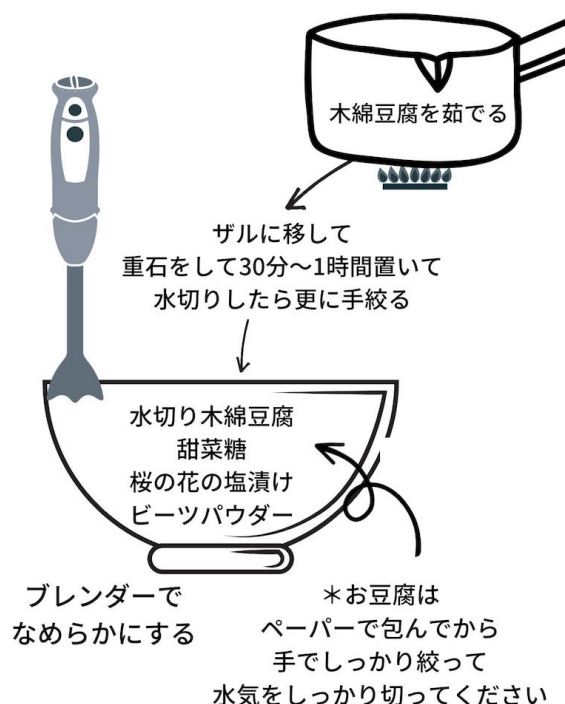


## ☆ポイント☆

- ・加熱すると豆腐臭さが減るので、スイーツには加熱する水切り方法がおすすめです。また、豆腐は陰性が強いいため、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。
- ・しっかりと水気を切らないと、ゆるすぎてしまって絞り出す成型ができませんので固く水を切ってください。
- ・豆腐クリームは、冷すと少しかたまります。
- ・メープルシロップではクリームがゆるくなりますので、甜菜糖などの固形の糖を使いましょう。また、固形の糖であっても、入るとクリームはゆるくなるので気をつけてください。
- ・ビーツパウダーがない場合、紫芋パウダーで色付けしてもきれいですし、白いままでも可愛く仕上がります。

## ☆きれいのポイント☆

- ・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♪
- ・よもぎは、デトックス力の強い食材の一つです。また、貧血やホルモンバランスの乱れなど女性特有のトラブルがある方にもおすすめです。美肌、美白にもよい食材ですのでお菓子に混ぜて手軽に取り入れてみてください。
- ・桜の香りは、リラックス効果やストレスを緩和する効果があります。春は睡眠トラブルが起こりやすい季節ですので、桜の香りにおすすめです。



## ♪ お野菜の彩り♪ピンチョス ♪

### 【材料 4人分】

・お好み季節野菜、根菜、芋

(南瓜、さつま芋、じゃがいも  
人参、大根、アスパラなど)

### ～グリーンソース～

- ・パセリ 20g
- ・オリーブオイル 大さじ2~
- ・水 小さじ2  
(水ではなくオリーブオイルでも)
- ・酢 小さじ1
- ・自然塩 1.5g(小さじ1/3位)
- ・胡椒 少々
- ・お好みでナッツ、松の実 10g~

### 【作り方】

#### ～野菜を蒸す～

1. 芋、野菜類は、基本的には皮ごと切らずにおおぶりのまま使う。太いもの大きい物は切る。
2. 鍋に水と蒸し器をセットして、沸騰して蒸気が立ったら一度火を止めて、野菜を並べる。
3. 蓋をして、弱火で25~30分蒸して、クシがスッと刺さったら取り出す。  
(アスパラ、ブロッコリー、インゲン、菜花など青みのものの蒸し時間は2~3分)
4. 熱いうちは崩れやすいため、冷めてから5mm幅に切ってから型を抜く。
5. 型抜きした野菜を重ねてから、ピックや楊枝などを刺して出来上がり♪

#### ～ソース～

すべての材料をブレンダーなどで滑らかにする。  
(油、水、塩は、好みの味やとろみになるように加減)

### ☆ポイント☆

- ・大きいままで蒸したほうが、ゆっくりじっくり火が入るので、美味しくなります。
- ・春に美味しい緑のお野菜は、基本は2~3分の蒸し時間が目安です。

### ☆きれいのポイント☆

- ・蒸すことで、水に溶けやすいビタミンなどの野菜の栄養をなるべく逃さず、しっかりいただけます。
- ・一度に色々な野菜をとれるので、栄養のバランスも整えやすくなります。
- ・パセリも、春が旬のお野菜です。  
春は青みのものを積極的にとることで、デトックスが促されます。

