

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

夏のアフタヌーンティー♪
栄養たっぷり
果実と野菜で夏バテ予防！

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- ・オートミールとバナナのベーグル～豆腐クリームフルーツサンド
- ・オートミールと豆腐のベーグル～ベジオープンサンド
- ・しっとり♪トマト&キャロットのカップケーキ
- ・アボカドのソイヨーグルトアイス
- ・夏野菜のスパイス米粉フリット
- ・パプリカのお豆腐ムース

日付け _____

♪ オートミールとバナナのベーグル

～豆腐クリームフルーツサンド ♪

【材料 ベーグル4個分】

～オートミールとバナナのベーグル～

- ・バナナ 160g
- ・オートミール(クイックタイプ) 140g
- ・無調整豆乳 様子を見ながら少々
- ・自然塩 小さじ1/3
- ・ベーキングパウダー 小さじ2

～豆腐クリームフルーツサンド～

- ・豆腐クリーム 1丁分
- ・バナナ、キウイ、苺など
お好みのフルーツ適量

【作り方】

～オートミールの豆腐ベーグル～

1. ボウルにバナナを入れて、ヘラなどでなめらかにまるまでよく混ぜる。
2. オートミール、塩を入れて、よくかき混ぜる。
3. バナナによって生地ゆるさが変わりますので、様子を見ながら豆乳で調節する。
4. 全体がなめらかに混ざったら、すぐにベーキングパウダーを入れて、ヘラで手早く混ぜる。
5. 余計に混ぜたりせず、手早く4等分してオーブンシートの上でベーグル状に成型する。
6. 予熱180度のオーブンで12~13分ほど焼いてできあがり♪焼けたら網などに乗せて冷ます。

～フルーツサンドを仕上げる～

- ・ベーグルを半分に切り、豆腐クリームを塗ったら切ったフルーツを乗せる。
更にクリームを盛ってから切っておいたベーグルで挟んだら、クリームが落ち着くまで冷やす。

☆ポイント☆

- ・オートミールを崩れやすくするために、事前にバナナをしっかりとなめらかにしておきます。
- ・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う、ふんわり感が出しづらくなります。
- ・もちり食感にしたい場合は、生地の水分を少なめにしてみてください。

☆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ベーグルになります。
- ・オートミールは水溶性食物繊維も豊富ですので、米粉ベーグル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。
- ・バナナがたっぷり入っていますので、食物繊維、ビタミンやミネラルがプラスされてメープルシロップなども不使用のヘルシーベーグルになります。
焼くことで、バナナの陰性さ(冷やしやすさ)も穏やかになります。



♪ オートミールと豆腐のベーグル～ベジオープンサンド ♪

【材料 ベーグル4個分→オープンサンド8個分】

～オートミールと豆腐のベーグル～

- ・絹豆腐 ～280g(水分少ないほどもっちり密に)
- ・オートミール(クイックタイプ) 140g
- ・メープルシロップ 小さじ1(カットしてもOK)
- ・自然塩 小さじ1/3
- ・ベーキングパウダー 小さじ2

～オープンサンドの具～

- ・茄子、ズッキーニなどお好みの野菜
- 塩、オリーブオイル、レタス少々

～ソイヨーグルトソース～

- ・豆乳ヨーグルト 25g
- ・白味噌10g ・パプリカパウダーと塩、胡椒 各少々

【作り方】

～オートミールの豆腐ベーグル～

1. ボウルに絹豆腐を入れて、泡立て器やヘラでなめらかにまるまでよく混ぜる。
2. オートミール、メープルシロップ、塩を入れて、よくかき混ぜる。
3. 全体がなめらかに混ぜたら、すぐにベーキングパウダーを入れて、ヘラで手早く混ぜる。
4. 余計に混ぜたりせず、手早く4等分してオープンシートの上でベーグル上に成型する。
5. 予熱180度のオーブンで12～13分ほど焼いてできあがり♪焼けたら網などに乗せて冷ます。

～オープンサンドを仕上げる～

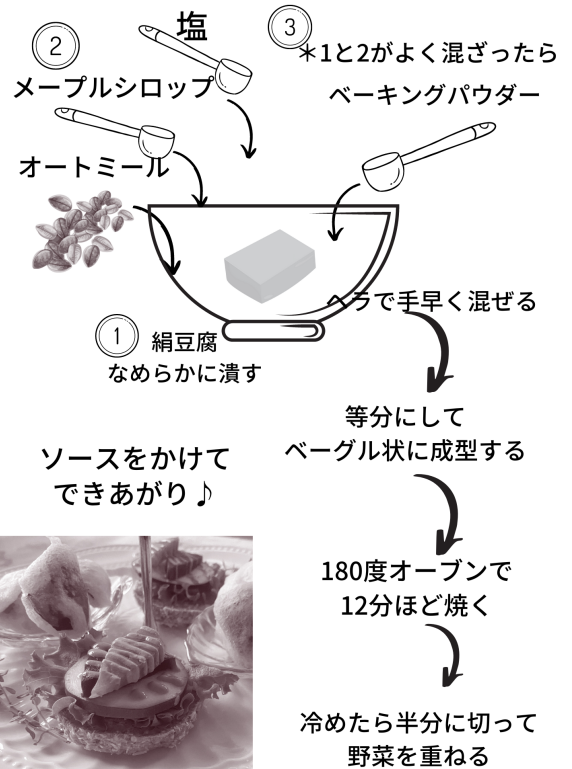
- ・茄子やズッキーニなどは、5mm～の厚さに切って、油を温めたフライパンに並べ薄く塩をふる。
- 焼き色がついたら裏返して蓋をして2分ほど焼く。(根菜や芋は5～10分ほど焼く)
- ベーグルの上にレタスを乗せから野菜を重ね、ソースの材料を全て混ぜてからかけたらできあがり♪

☆ポイント☆

- ・オートミールを崩れやすくするために、事前に絹豆腐をしっかりとなめらかにしておきます。
- ・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う、ふんわり感が出しづらくなります。

☆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ベーグルになります。
- ・オートミールは水溶性食物繊維も豊富ですので、米粉ベーグル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。
- ・さらに豆腐が入っているのでタンパク質、ミネラル、ビタミンB群やポリフェノールもプラスされますので、ベーグルを食べながら色々な栄養をとることができます。



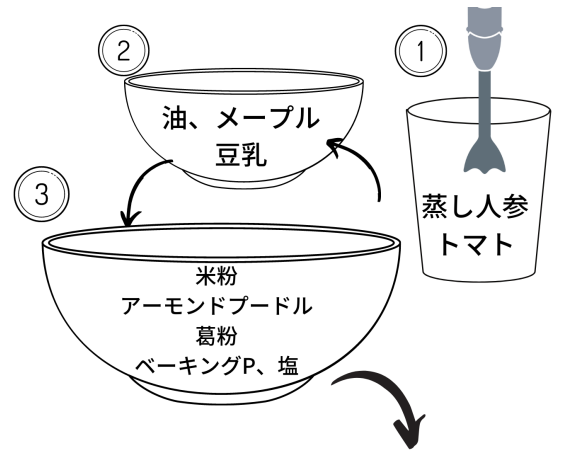
♪ しっとり♪トマト&キャロットのカップケーキ ♪

【材料 小10個分】

- ・米粉 75g
 - ・アーモンドプードル 30g
 - ・葛粉(粉末)(又は片栗粉) 15g
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1
 - ・自然塩 少々(1g)
- } A

- ・無調整豆乳 30g〜
 - ・菜種油 30g
 - ・メープルシロップ 15g
 - ・人参 50g
 - ・トマト 30g
- } B

- ・お好みで豆腐クリーム少々



豆腐クリームを絞って
できあがり♪



④ スプーンで落とす

⑤ 180度オーブンで
15分焼く

【作り方】

* 下準備：人参を皮ごと蒸し鍋に入れて、25分~柔らかくなるまで蒸す。

1. Aの粉類を全てボウルに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
2. Bの液体類も全て別のボウルに入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。泡立つまでしっかりと。
3. 人参とトマトをブレンダーにかけてなめらかにしたら、2に加えてよく混ぜる。
4. 1に3を加えて、ヘラで均一になるまで一気に手早く混ぜ合わせる(なるべく焼く直前に)。
5. マフィン焼き型に、手早く生地を流し入れる。
6. 予熱180℃のオーブンで15分ほど焼く。
7. クシをさして、ついてこなければできあがり♪ お好みで豆腐クリームを上を絞って飾る。

☆作り方のポイント☆

- ・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、生地のゆるさを目安に調節してください。ぽってりかためだけど流れるくらいが目安です。
- ・ベーキングパウダーの性質のため、混ぜ不足でも膨らみづらくなりますが、混ぜすぎて泡を潰してもふんわり仕上がりにません。混ぜきったら、それ以上余計に混ぜすぎないよう気をつけましょう。
- ・ゆっくり混ぜずに一気に手早く混ぜ切ることも大切です。
時間をおくほどベーキングパウダーの効果で生地が重く(かたく)なっていきますので生地のゆるさを調節する作業も、できるだけ早い段階で手早く行いましょう。

☆キレイのポイント☆

- ・人参とトマトを入れることで、β-カロテン、リコピンなどの抗酸化力高い成分が含まれたスイーツになります。食物繊維がプラスされることも嬉しいポイントです。
- ・人参をじっくり蒸すことにより、甘みが引き出されます。
そのためメープルシロップを控えても、十分に甘いスイーツに仕上がります。

♪ アボカドのソイヨーグルトアイス ♪

【材料 4人分】

- ・アボカド 100g
- ・豆乳ヨーグルト 100~120g
- ・甜菜粗製糖 20g~
- ・レモンの皮 1/3~1/2個分位
- ・自然塩 少々(1g)
- (お好みのでミント 数枚)

【作り方】

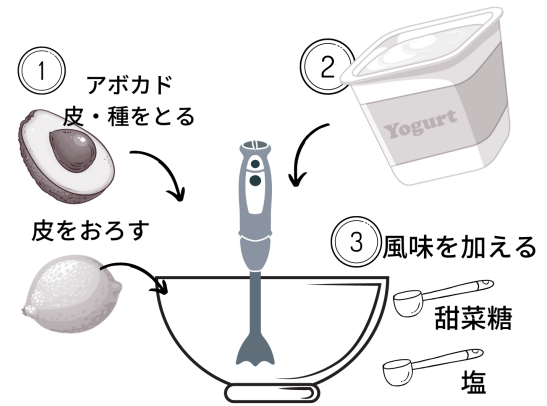
1. ボウルに、粗く刻んだアボカドとその他の材料も全て加える。
2. ブレンダーにかけてなめらかにする。
3. 最後に味をみて、調整をしたらタッパーに移して冷凍庫で冷やし固める。
4. 2~3時間後、適度に固まったところでスプーンなどでなめらかに混ぜる。
固まりすぎてしまった場合は、少し室温に置いて溶かしてからよくかき混ぜる。
5. 器に盛り付けてできあがり♪

☆ポイント☆

- ・アボカドは、できるだけ熟れたものを使うと、クリーミーに美味しく仕上がります。
- ・アボカドの脂肪分が多いため、凍らせた時にもなめらかな食感が出ます。
- ・アボカドと豆乳ヨーグルトの割合は、1:1が基本になります。
アボカドが多いとクリーミーになりますが、アボカドの風味が強くなりますので、お好みで割合を加減してください。
- ・余計な水分が少ない方が、食感はなめらかになりますが、甜菜糖の代わりにメイプルシロップで代用してもOKです。甘みは、メイプルシロップの場合30gが目安です。
- ・少々レモンの皮をすりおろして入れることで、アボカド特有の香りがなくなり爽やかな風味になります。お好みで、更にバニラエッセンスなどを入れても。
もしレモンがない場合は、他の国産の柑橘の皮でも爽やかな香りになります。

☆キレイのポイント☆

- ・アイスクリーム風のおやつを、乳製品や余計なオイルを使うことなく作ることができます。
- ・アボカドは、南国のもので、体を冷やしやすい(陰性が強い)野菜です。
また、豆乳ヨーグルトも陰性がとても強いですので、食べ過ぎに気をつけましょう。
- ・豆乳ヨーグルトで、タンパク質やイソフラボンなどの大豆の栄養がとれるだけでなく、アボカドもたっぷり入るので、ビタミンE、ビタミンB群、食物繊維などもプラスになった、栄養満点のスイーツになります。



食べる前にかき混ぜて
できあがり♪



4 ブレンダーで
なめらかにする

↓
タッパーに入れてから
冷凍庫に入れ
凍らせる

↓
途中かき混ぜる

♪ 夏野菜のスパイス米粉フリット ♪

【材料 4人分】

- ・茄子 1本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・エリンギ 1~2個

～フリッター衣～

- ・米粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・お好みのスパイス 小さじ1/2~
- ・自然塩 小さじ1/2
- ・水 90ml~(調整)
- ・揚げ用油 適量

*お好みのスパイスは

クミン、カルダモン、コリアンダーなどカレー系のスパイス
カレー粉で代用も可(なければナツメグやオレガノなどでも)

【作り方】

1. 野菜とエリンギは、大きめ一口大に切る。
2. 余計な水気がついていたら、拭き取って衣をつける準備をする。
3. ボウルに、フリッターの衣の水以外の材料を全て入れて泡立て器で混ぜる。
4. 最後に水を加えて、手早く混ぜる。
5. 衣ができたなら、すぐに切った野菜を入れる。
6. 衣をまぶしたら、180度の油で表面がサクツとなるように揚げてできあがり♪

♪ポイント♪

- ・夏野菜やきのこは、すぐに火が入りますので、揚げ時間が短くても衣がサクツと仕上がるフリッターにぴったりです。根菜やお芋などを揚げたい場合は、一度加熱をしてから衣をつけてください。
- ・米粉で作る衣は、小麦粉の衣よりも粘着力が弱くなります。
- ・米粉により必要な水加減が異なります。衣は、固すぎてもゆるすぎても上手く作れませんので米粉により水を加減して下さい。
- ・ベーキングパウダーの効果で、フリッター特有の衣になりますので、混ぜたらすぐに使ってください。また、衣を作る時にも必要以上に混ぜすぎないように気をつけましょう。

♪キレイのポイント♪

- ・一般的には小麦粉で作るフリッターも、米粉でグルテンフリーに作ることができます。
- ・サクッと揚げることで、スナックのようになります。お野菜が苦手という方にも食べやすいレシピです。



♪ パプリカのお豆腐ムース ♪

【材料 4~5人分】

- ・木綿豆腐 350g
- ・パプリカ 60g~
- ・甜菜粗製糖 20g~
(又は、きび糖など精製度の低い糖)
- ・バニラエクストラクト 小さじ1/2~
- ・自然塩 1g

【作り方】

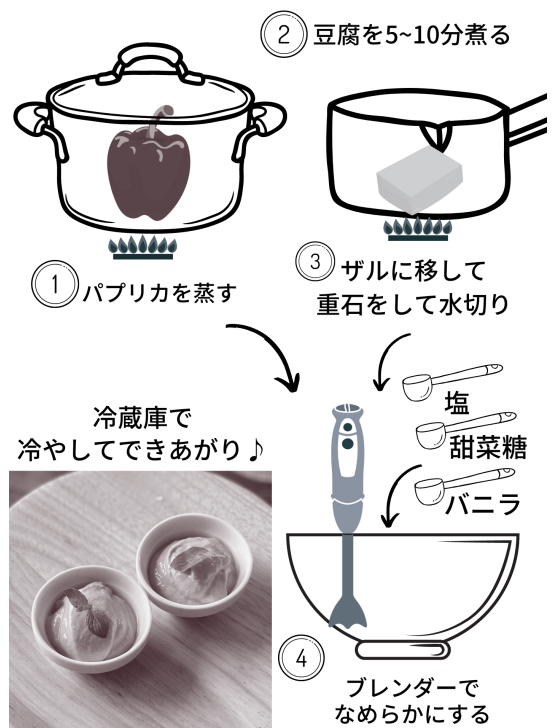
1. パプリカは、10分ほど蒸して柔らかくなったら冷ましておく。(じっくり焼いてもOK)
2. 豆腐は、鍋に水と一緒にに入れて火にかけ(沸騰から)5~10分ほど煮る。
3. ザルにあけて、重しをする。30分~1時間ほどそのままにすると余分な水も抜けてくる。時間を置いても水が抜けていない場合は、ペーパーに包んで手で絞って更に水を切る。
4. しっかり水が切れたら容器にうつして、甜菜糖、パプリカ、バニラ、塩を加える。
5. ブレンダーにかけてなめらかにする。ツヤがでる程度までしっかりとなめらかにする。
6. 冷蔵庫で冷やしたらできあがり♪器に盛り付けてから冷やしてもきれいに仕上がる。
(冷やした後にムースが固くなりすぎたら、水などを入れてよく混ぜてゆるくする)

☆ポイント☆

- ・加熱すると豆腐臭さが減るので、スイーツには茹でる水切り方法がおすすめです。
- ・水切りが不足していると、ゆるいクリームのような仕上がりになります。しっかり水を切りましょう。
- ・なめらかになるまで、よくブレンダーにかけることも、おいしい食感づくりのために大切です。
- ・パプリカをよく蒸すことで、特有の青臭さをなくして甘みを引きだせることができます。またバニラの香りをつけることで、更に自然なスイーツとして楽しむことができます。
- ・今回のレシピは甘さ控えめな仕上がりです。お好みで砂糖分を増やしてください。
- ・塩は必ず入れてください。甘みが引き立つため、砂糖分を控えめにすることができます。
- ・豆腐で作るクリームは、冷すとかたくなります。

♪キレイのポイント♪

- ・パプリカは、β-カロテン、ビタミンCが豊富な野菜です。どちらも抗酸化力の高い成分ですので、スイーツに活用することで、アンチエイジング力を高めたスイーツになります。
- ・パプリカのビタミンCは繊維に守られているため、比較的熱にも強いとされていますのでサラダなどで食べる以外にも、今回のように蒸したりするのもおすすめです。



♪ マクロビ豆腐クリーム ♪

【材料・分量】

- ・木綿豆腐 350g(1丁)
- ・甜菜粗製糖 20g～
- ・自然塩 少々(1g位)
- ・バニラエクストラクト 小さじ1/2～

【作り方】

1. 豆腐は、1/2ほどに切ってから煮る。(沸騰から10分位)
2. ザルにあげて、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. ボウルに移して、メイプルシロップ、塩、バニラで風味を加えて整える。
5. ブレンダーにかけてなめらかにする。
6. 全体にツヤが出るほどなめらかになったらできあがり♪

☆ポイント☆

- ・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。
- ・豆腐クリームは、冷すと少しかたくなります。冷やす前の固さ調整は、注意しましょう。
- ・豆腐はいたみやすいため、作っている間も常温で放置しないよう気をつけます。
保存は冷蔵庫に入れて、翌日までを目安に食べ切ってください。
(冷蔵庫に入れて時間が経つほど、水が分離してボソボソした食感になります。)

☆きれいのポイント☆

- ・豆腐クリームを使うことで、生クリームよりも脂肪分もカロリーも控えることができます。
軽くてライトな、胃もたれしづらいクリームです。ダイエット中の方にも。
- ・お豆腐は、体を冷やしやすいため、加熱をして水切りをします。食べ過ぎには注意しましょう。

