

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

秋の果実と野菜で作る♪ 3種のグルテンフリーケーキ

*° ° *☆*° ° *☆ 本日のメニュー ☆*° ° *☆*° ° *

- ・ 南瓜のベジクリームチーズケーキ
- ・ 米粉のタルトタタン風ケーキ
- ・ ぶどうと豆腐クリームのスコット

日付け _____

♪ 南瓜のベジクリームチーズケーキ ♪

【材料 4~5人分(12cm丸型1個分)】

- ・南瓜 200g(実のみで)
- ・木綿豆腐 100g(茹でる前の容器の量)
- ・アーモンドミルク 50g
- ・甘酒(2倍濃縮) 20g~
- ・白味噌(塩分6%) 15g
- ・メープルシロップ 大さじ1~
- ・菜種油 大さじ1
- ・米粉 大さじ3
- ・粉寒天 2g(小さじ1弱)

~クラスト生地~

- ・コーンフレーク 40g
- ・ココナッツオイル 20g

【作り方】

~クラスト台の作り方~

1. コーンフレークをポリ袋に入れて、粉々になるまでめん棒などで転がす。できるだけ細かくする。
2. その中に、ココナッツオイルを加えてよく揉み込む。
3. (底の抜ける)ケーキ型の底と側面に紙を敷いたら、1を底に広げてコップの底などで平らにして冷蔵庫で20~30分ほど、もしくは冷凍庫で数分、冷やして固めておく。

~チーズケーキを仕上げる~

1. 豆腐を(沸騰から)5~10分ほど煮たらザルにあけて、粗熱をとる。
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。(水切りはそれほどきつなくてOK)
2. 南瓜は手のひらサイズに切り、蒸し器に水を入れて熱して蒸気をあげて、一度火を止めて並べる。
3. 蓋をして蒸気が常に立つ程度の火加減で、25~30分ほど蒸す。クシがスッと入ったらOK。
4. ボウル(容器)に豆腐、南瓜、他の材料も全て加えたら、ブレンダーでなめらかにする。
5. 用意しておいたクラスト台に4を流し入れて、180度で40分ほどオーブンで焼く。
6. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて、冷やし固めてできあがり♪

★ポイント★

- ・コーンフレークは、フードプロセッサーで細かく刻んでもOKです。
- ・南瓜の甘みにより、甘酒、白味噌、メープルシロップは、お好みで量を加減してください。(その際には、あまりゆるくなりすぎないように気をつけます。固まり具合が変わります。)
- ・塩分6%の白味噌がない場合、普通の味噌や塩分11%ほどの白味噌でも代用できますが、塩分と味噌感が強くなってしまうので5g程度から様子を見ましょう。(コクは少なくなります)

★キレイのポイント★

- ・一般的なチーズケーキのような、チーズ、生クリームなどの乳製品は不使用で重くなりません。
- ・南瓜、豆腐、甘酒、白味噌、寒天などを使い、不足しやすい栄養がとれるヘルシーなスイーツです。たんぱく質、アミノ酸、ビタミンE,B群、食物繊維、ミネラルなどしっかり摂ることができます。



♪ 米粉のタルトタタン風ケーキ ♪

【材料 底が抜けない15cm丸型1台分】

～ケーキ生地～

- ・米粉 70g
 - ・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 60g～
 - ・菜種油 35g
 - ・メープルシロップ 30g
- } B

～りんごコンポート部分～

- ・りんご 400g(1個半程度)
- ・自然塩 2g
- ・メープルシロップ 大さじ1

【作り方】

～りんごのコンポートの作り方～

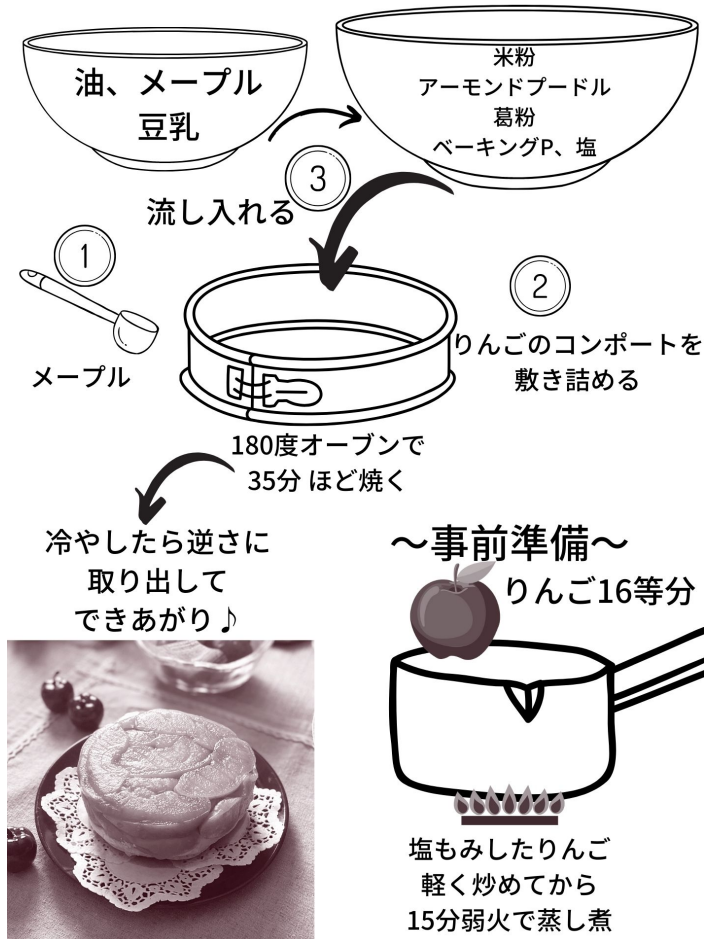
1. りんごは、芯と種を除く。(無農薬などの場合、皮はそのままでも)
2. 16等分程度にまわし切りにする。(厚さ1.5cm位)。なるべく大きさ、厚さを揃える。
3. 鍋に入れて塩をふり、やさしく手でなじませる。
4. 水が出てきたら、(時間があれば少し時間をおいて)火にかけて弱火でやさしく炒める。
5. 全体に熱が回ってきたら、蓋をしてごく弱火で15分加熱。最後、余計な水分は煮詰める。

～ケーキ生地を作る～仕上げ～

1. ケーキの焼き型に紙を敷いて、メープルシロップを大さじ1入れる。
2. りんごのコンポートを満遍なく、均一に敷き詰める。
3. 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。
4. 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。
5. 1に2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)。
6. りんごを敷き詰めた型に、手早く生地を流し入れる。
7. 予熱180℃のオーブンで35分ほど焼く。
8. クシをさして、ついてこなければできあがり♪よく冷まして裏返しに取り出す。

☆ポイント☆

- ・型は、底が抜けないものを使ってください。そこが抜ける型を使うと、りんごの果汁が底から漏れてしまいます。
- ・りんごの甘みをしっかり出すことがヘルシースイーツのポイントです。塩をしっかり馴染ませます。最後の水分はそのままですとあっさりとしていますので、煮詰めるようにします。



♪ ぶどうと豆腐クリームズコット ♪

【材料 15cmボール1つ分】

～米粉スポンジ台～

- ・米粉 165g
 - ・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
- } A

- ・無調整豆乳 190g
 - ・菜種油 85g
 - ・メープルシロップ 55g
- } B

～豆腐クリーム～

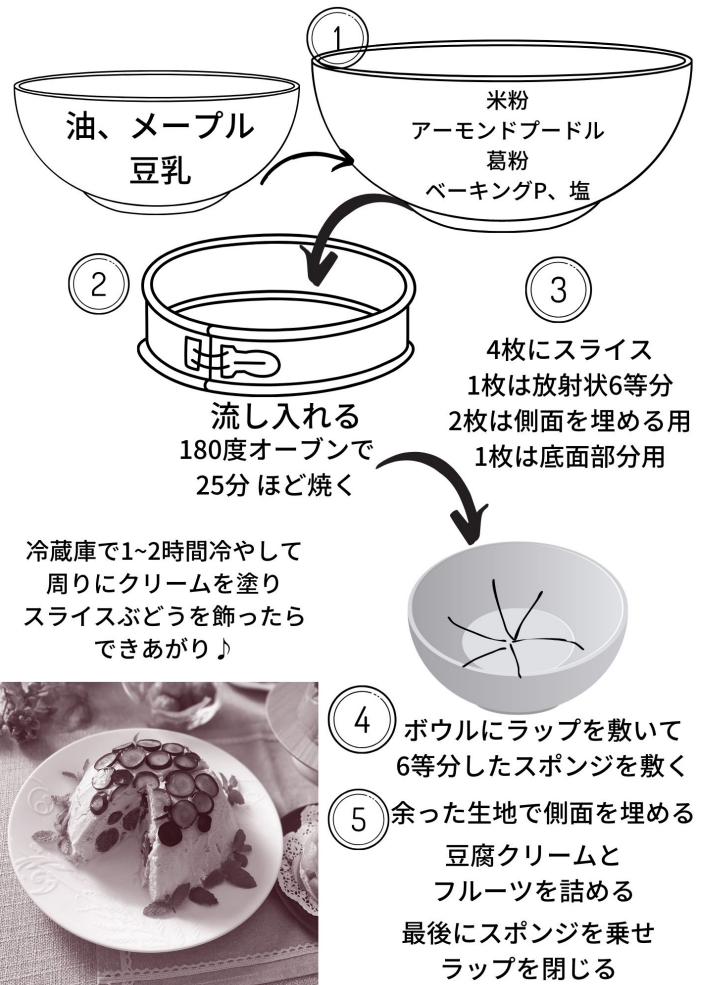
- ・木綿豆腐 2丁(350gパックで2個)
- ・ポンせんなど 30g～
- ・甜菜粗製糖、メープルシュガーなど 40g～
- ・バニラエクストラクト 小さじ1/3～
(又はレモンの皮 1/3個分位～)
- ・自然塩 少々(1g)

・ぶどう

(種無しの巨峰やシャインマスカットなど)

【作り方】

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の液体類も全てボウルに入れて、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30～35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. 水平に4等分に切り分ける。1枚は放射状6等分、1枚は底部分、残り2枚は側面部分に使う。
8. 15cmのボウルにラップを敷いて、7で切ったスポンジを隙間のないように敷き詰める。
9. クリームを底に寄せ、ぶどうを入れる。更にクリームを入れてぶどうを入れる。
10. 最後にクリームを詰めてから、底部分になるスポンジを乗せる。
11. ラップをしっかりと閉じて、そのまま冷蔵庫で1～2時間冷やす。
12. ラップを開き、皿を当てて裏返して取り出す。
13. 表面全体に残りのクリームを塗って、輪切りにしてぶどうを表面に飾ってできあがり♪

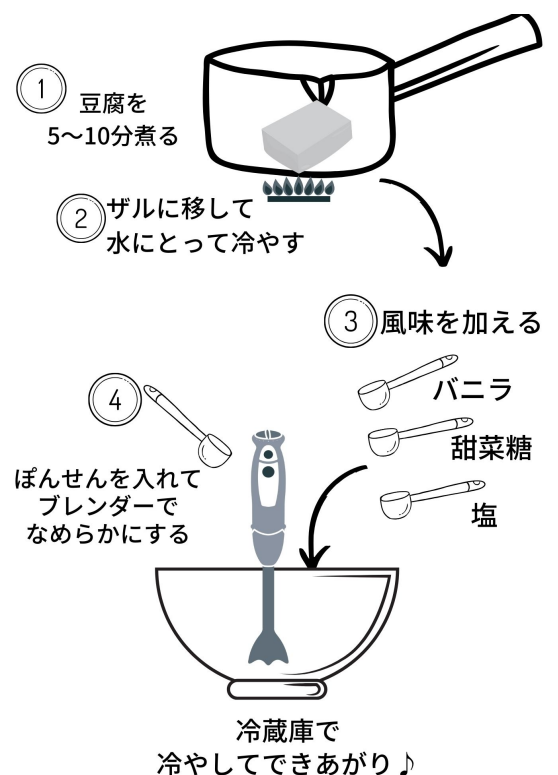


♪ポイント♪

- ・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。
- ・米粉のスポンジ生地は、小麦粉のスポンジ生地よりも、割れやすいのが特徴です。
今回のレシピは、しなやかでしっとりとしたスポンジに仕上げることによって割れを防いでいますが油分は多めの生地になります。
- ・中に入れるフルーツは、水分を拭き取ってから中に入れます。
- ・ぶどうを中に入れる場合、よく切れる包丁で切り分けないと、崩れやすくなります。
ズコットを作り慣れないうちは、キウイやいちごなど、切り分けやすいフルーツで作るのがおすすめです。
- ・スポンジ生地の敷き詰め方は、あくまで1例です。
隙間なく、安定して詰められる方法であれば、どんな方法でも大丈夫です。
- ・豆腐クリームがゆるすぎると崩壊をしてしまいます。
ポンセンなどで、しっかりとかためにつくるのが、きれいに仕上げるポイントです。

☆キレイのポイント☆

- ・グルテンフリー米粉100%の生地で、小麦粉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。
- ・更にズコットは、フルーツもたっぷりが入るのが特徴です。
クリームは、甘さ控えめでもおいしく食べられます。



♪ 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。)