



卵・乳製品を使用しない! 滋養おやつ教室

NO小麦クラス 第3回目



【最終回の配信です。】

この度は滋養おやつ教室 NO小麦通信クラスを受講いただき

ありがとうございます! 1回目 2回目のレシピはいかがでしたでしょうか。

小麦粉を使用しないおやつ作りのハードルは下がりましたか?

元々和菓子には小麦は使われていません。今回はそんなお話をしたいと思ってい

ます。NO小麦と聞くと難しいイメージの方もまだまだいらっしゃるかもしれませんが

が、そんなに特殊なことでもないですし、簡単にできます。

今月もそれを証明するべくお届けします!

NO小麦おやつについて深めて身近なものにして下さいね。

今回のおよつの解説。

NO小麦クラス第3回目のおよつのメニューは、下記の3つ。

どれもシンプルな材料で作ることができます。

米粉の焼きドーナツ

米粉のパンケーキ

オレンジぷるぷる葛ゼリー

それぞれを少し解説します♪

米粉の焼きドーナツ

混ぜて焼くだけの揚げないドーナツです。お豆腐が入って、きな粉もたっぷり。油を使って揚げるドーナツよりもうんとヘルシー、でも食べ応えのある、モチモチして滋味あふれる和風の味です。

米粉のパンケーキ

もちもちとした食感がおいしい、お豆腐がたっぷり入って小麦粉を一切使用しないパンケーキです。材料を混ぜて、中火でじっくり表と裏を5分ずつ焼くだけの簡単レシピです。

## オレンジぷるぷる葛ゼリー

寒天を使ったゼリーよりもムースのようにぷるぷるに作ることができます。  
ちょっと加える塩がアクセントになります。

ちょっと作ってみたくなくなってきましたか？

材料・レシピへ・・・・・・・・

**と、その前に!!**

今月は、レシピ以外に、【**NO小麦の原点!?和菓子入門として、小豆の煮方 & 簡単レシピ**】をお届けします。NO 小麦のおやつ作りの世界をより身近にするポイントをまとめて別ファイルにて添付しますので、ぜひレシピの前にお読みください

♪

## NO小麦おやつ作りの世界を身近にする3つポイント

1

NO小麦おやつの原点!?和菓子について。

2

簡単すぎる小豆の煮方

3

和菓子デビュー向け簡単レシピ

それぞれお話していきますね。

1

NO小麦おやつの原点!?和菓子について。

前回は、NO小麦おやつ（卵乳製品も使わない）作りで押さえておきたい材料を学び

ましたね。最終回となる今回は、押さえておきたいNO小麦おやつの原点?!とも言え

る和菓子についてです。和菓子の代表とされるものを見てみますと、

ようかん=小豆、お砂糖、寒天

おしるこ=砂糖、小豆、お餅

干菓子=和三盆、でん粉、水あめ

わらびもち=わらび粉、水、お砂糖

実はほとんどのお菓子里に小麦粉が使われていない日本古来の和菓子。和菓子が食べられ

ると思うと少し気持ちが楽になりませんか？

(※市販の和菓子の全て = NO小麦ではありませんので、購入時には必ず原材料をご確認、書いていない場合はお店の方に確認してみましよう。)

次に、知っておきたい和菓子の基本として、小豆の煮方をご紹介します。

とっても簡単ですよ！

## 2 あずきの煮方！

お豆というと前日から浸水させるイメージでしょうか。

そうしなくてもいいお豆もたくさんあります。

小豆【あずき】は浸水させておく必要はありません。

思い立ったらすぐできます。



小豆の煮方は覚えておくとNO小麦レシピと相性がよく、

色々応用できますし、料理がたのしくなるきっかけになることも多いので、

ぜひチャレンジしてみてください。^^

## 小豆の煮方

材料/小豆300g、きび糖200g、塩ひとつまみ

1 小豆を洗い、鍋に小豆とたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、茹で汁を捨てます。2回繰り返してあく抜きをします。

2 もう一度、鍋に小豆と水を入れ、沸騰したら弱火にして小豆が柔らかくなまで30分～60分程煮ます。小豆が水から出ているようならさし水をします。

途中でかきまわしません。

3 小豆が柔らかくなったら、ざるに上げ、汁を切ります。

4 小豆にきび糖を3回に分けて加えます。好みの固さに水分が飛んだら出来上がりです。

まずは、白玉やお餅にかけていただきますよ。

今回のパンケーキに添えてもいいですね。

スコーンに入れてもおいしいですよ。

あまった餡は小分けにして冷凍保存できます。

### 3 和菓子デビューにおすすめの一品簡単レシピ!

和菓子のレシピは意外とシンプルなもの。その中でも最も簡単で、材料があればすぐにできる一品のご紹介です。お水とこの講座でおすすめしている本葛粉があれば作ることができる、くず餅です!

#### くず餅

材料 [本葛 大さじ4 水200ml きな粉 きび糖(適量)]

- 1 本葛を大さじで量って、お水を足して、木べらで中火で混ぜる。
- 2 透明になって粘りがでてきます。そうしたら弱火にしてもう少し混ぜる。
- 3 器によそってきな粉と混ぜて完成!

何て簡単なんでしょう。お子さんと作ってもたのしいですよ。

さあ、レシピに参りましょう!

## ◆米粉の焼きドーナツ



材料/6 個分

米粉 75g、ベーキングパウダー小さじ 1、きな粉大さじ 4、レーズン大さじ 1

メープルシロップ大さじ 1 と 1/2、豆腐 150g、油大さじ 1 と 1/2、塩 2 つまみ

作り方

1 オーブンを 180℃に温めておきます。レーズンをぬるま湯で洗い、刻んでおきます。

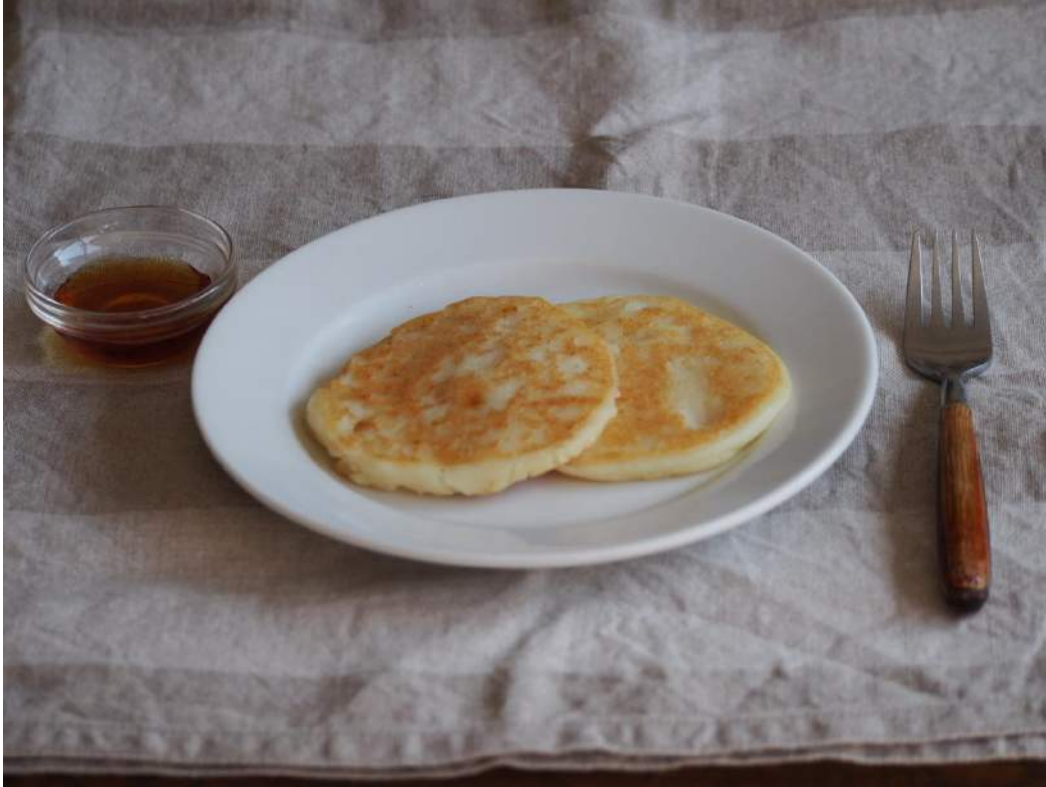
2 全ての材料をボウルに入れて、なめらかになるまで混ぜます。

3 ドーナツ型を油を含んだキッチンペーパーでふき（分量外）、生地を 6 等分して型に入れ表面を滑らかにします。

4 180℃のオーブンで 20 分～25 分焼きます。



◆米粉のもちもちパンケーキ



材料/3~4枚分 米粉50g、豆腐100g、水60cc、油小さじ2、メープルシロップ

小さじ1強 ベーキングパウダー小さじ 1/2

作り方

1ボウルに豆腐を入れ泡だて器でなめらかにし、油を加えさらに混ぜます。

2メープルシロップ、水を加えてよく混ぜます。

3米粉にベーキングパウダーを加えて混ぜ、1のボウルに入れ、だまがなくなる

まで、よく混ぜます。

4フライパンに油を熱し、余分な油は拭き取ります。おたま1杯をフライパンに丸く広げ、中火で5分焼き、裏返して5分、じっくり焼きます。

\*まわりが乾燥し、全体に白っぽくなって、真ん中あたりに、小さな気泡がふつふつあるぐらいで裏返します。外側をパリッと焼きたいので焦げ目がつくまで待ちます。メイプルシロップをかけたり、ジャムを添えていただきます。

\*中は少しとろっとしてOKです。

### ◆オレンジぷるぷる葛ゼリー



材料/葛粉大さじ 2 (15g) 、 100%オレンジジュース 200 cc、

塩ひとつまみ、レモン汁少々

作り方

1 鍋にオレンジジュースと葛粉と塩を入れ、くずをつぶしてよくかき混ぜます。

弱火にかけ練ります。なべ底からかたまりが少しずつでてきて2分ほど混ぜた

ら火を止めます。

2 バットをぬらし、流し入れます。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やします。

3 ぷるぷるとろとろのゼリーを器に盛り、レモン汁をかけて出来上がりです。

(お好みではちみつをかけてもよいでしょう。)

今回お届けする内容は以上です。  
実践できそうなレシピはありましたか？

作ってみてのご感想、ちょっとした疑問、わかりにくかったところ、  
あっているか不安に思ったこと、うまくいかなかった箇所などがありましたら、  
お気軽に [info@wakuwakuwork.jp](mailto:info@wakuwakuwork.jp) までご相談下さい！

個別に回答させていただいております。

なんと今回で最後ですね!!  
あっという間の三カ月でした！

ありがとうございました。  
11月よりスタートの新クラスのご案内を  
別途お送り致します。

継続特典もありますのでぜひご継続下さい。

ではでは！