



滋養おやつ教室 基礎クラス 第2回テキスト

これは何のために入ってる？ 滋養おやつ解剖とそれぞれの材料の秘密！

◆これは何のために入ってる？ 滋養おやつ解剖！

普通のお菓子は卵やバターを使っています。何のために入っているのかというと、

卵 = 膨らませる、風味、香ばしさのため。

甘〜くてふわふわサクサクおいしいおやつの要となっています。

滋養おやつでその代わりの役割となっているのは…？

それぞれのお菓子で変わってきます。分解していきましょう。

・バナナケーキでは…？

小麦粉の 1.5 倍のバナナ = 風味、うま味、しっとり感

・型ぬきクッキーでは…？

メープルシロップ = かおり、風味

・塩麹クラッカーでは…？

塩麹 = うま味、風味、塩味。

・砂糖なしバナナスコーンでは？

レーズン = 甘味、風味。

このようにキーとなる素材の働きによって、滋養おやつは成り立っています。

仕組みがわかると代用や応用しやすくなり、より自分好みのおやつを作ることが可能となります。

結果おやつの世界がぐんと広がります！

今回のレシピのキーはどれかな、これはこのためかな・・・など。

ぜひ分析してみてくださいね。^^