

# 私のおすすめ

愛媛大学 総合健康センター重信分室 看護師 土居祥子

## ～マクロビオティックスイーツ～

もともと食べるのが大好きな私。なんでも二人前完食だった（笑）若いころから、お菓子作りが好きで、何かと作っては食べていました。そのころは、まさに、量が重視でした。

こどもが生まれ、その子が卵アレルギーということがわかり、今まであまり関心のなかったさまざまな食材について興味を持つようになりました。こどもが元気に健康に育ててほしいそんな思いもこめて、卵を使うことなく、自然の素材を生かし、おいしくいただける、マクロビオティックスイーツにチャレンジ。これが、あまりにもおいしかったので、レシピを一つご紹介したいと思います。

ちなみに、マクロビオティックとは、「生命（いのち）を大きな視点で捉え、自然のリズムの中で自分を生かす生活法」です。

マクロビオティックは、3つの言葉からできていて、マクロ=大きい・長い、ビオ=生命、ティック=術・学。ギリシャ語で、「大いなる生命」を意味しています。

自然の恵を残さず丸ごといただくこと「一物全体」、

暮らす土地の旬のものを食べること「身土不二」、

食物の性質に違いがあることを考えて、体に適した食事をする「陰陽調和」、

よくかんで、食べ過ぎない、感謝して頂く（食事のたべかた）、

というのがマクロビオティックのキーワードになっています。

♪リンゴのケーキ♪

わがやのこどもにも好評で、「またたべたいな～」と言ってくれるスイーツです♪



## 材料（直径 18 センチの丸型 1 台分）

### ○クラスト

A 全粒薄力粉・・・22g  
A 中力粉・・・60g  
A てんさい糖・・・15g  
A 塩・・・ひとつまみ  
菜種油・・・18g  
豆乳・・・20g  
くるみ（皮付き）・・・25g

### ○レーズンコンポート

レーズン・・・55g  
リンゴジュース（市販品）・・・25g

### ○仕上げ用のジャム

アプリコットジャム（市販品）・・・38g  
リンゴジュース・・・10g  
水・・・8g  
塩・・・ひとつまみ

### 下準備

- くるみはローストして、粗く刻む。
- 型の内側に薄くなたね油（分量外）を塗っておく
- オーブンは 175℃に温めておく

### 作り方

1. はじめにクラスト（土台）を作る。  
Aの材料をボウルにふるい入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
2. 1になたね油を全体いきわたらせるように加え、泡だて器で軽く混ぜたら、両手ですり合わせるようにしてなじませる。
3. 2に豆乳を加え、ゴムベラで、きるようにさっくりと混ぜる。
4. 3の生地を下準備した型に入れ、手で全体に薄く広げる。
5. 4に下準備で刻んだクルミを散らし、手で軽く押さえて落ち着かせる。
6. 5を天パンにのせて175℃のオーブンで12分焼き、取り出して型のまま粗熱を取る。
7. レーズンコンポートを作る。

### ○アーモンドクリーム

B アーモンド粉（皮付き）・・・60g  
B 全粒薄力粉・・・60g  
B 強力粉・・・68g  
B ベーキングパウダー・・・小さじ1 1/4  
B シナモンパウダー・・・小さじ1 1/4  
B 塩・・・ひとつまみ  
C なたね油・・・48g  
C てんさい糖シロップ・・・100g  
C 豆乳・・・115g  
C バニラエッセンス・・・小さじ2 1/2

### てんさい糖シロップ作り方（150g分）

てんさい糖・・・112g  
水・・・50g

てんさい糖と水を鍋に入れて弱火にかける。

てんさい糖が解けてひと煮立ちしたら、火を止め、ボウルに移し、底を氷水にあてて冷やす。

材料を耐熱容器に入れてラップをかけ、蒸気の上上がった蒸し器で10分ほど蒸し、取り出してそのまま冷やす。

8. 上にのせるりんごは縦4つ割りにして芯を取り除き、皮をむいて、さらに縦3等分に切る。
9. **アーモンドクリームを作る。**  
Bの材料をボウルにふるい入れ、泡だて器でよく混ぜる。
10. Cの材料を別のボウルに入れ、泡だて器で、全体が乳化して均一の状態になるまでよく混ぜる。  
(よく混ぜると分離しなくなります。)
11. 混ぜたBの粉類の中心を少しへこませ、そこに混ぜたCの液体を注いで、中心から外側に向かって円を描くようにして混ぜ合わせていく。
12. 粉がおおよそ見えなくなってきたら、レーズンコンポートを汁ごと加える。
13. ゴムべらに持ち替え、ボウルを手前に回すようにしながら、生地を底から返すようにして混ぜる。
14. 13の生地を6の型に流し入れ、表面を平らにならす。火が通りにくいので、中心部を少しくぼませておく。
15. 生地の上に8のりんごを隙間のないように並べていく。
16. りんごの表面になたね油(分量外)を薄く塗り、天パンにのせて185℃のオーブンで40分焼き、175℃に落としてさらに15~20分焼く。
17. ケーキの中心に竹串を刺してみても、生の生地がついてこなければ焼きあがり。型ごと3~4時間おいて粗熱を取る。
18. 型からケーキを取り出す。
19. 仕上げ用のジャムの材料を小鍋に入れ、弱火にかけてかき混ぜながら一度煮立たせる。
20. ジャムが熱いうちに、ケーキの表面に塗り、できあがり!

土台を先に焼いておくのでカリッとした触感がいいです♪

レーズンとリンゴだけで、じゅうぶん甘みがあります♪

旬のりんごを使うのが一番ですが、今の時期でも、スーパーなどにおいてあるので、楽しむことができます♪

手順を見ると、大変そうに感じますが、ほとんど混ぜるだけなので、材料さえそろえば簡単にできます。

このレシピは、マクロビオティックレストランの「クシガーデン」のレシピ本より抜粋しました。

卵、乳製品、砂糖を使用していないスイーツレシピがたくさんあります。

我が家では、誕生日の時は、この本に載っている、ショートケーキを作ってお祝いをしています。

よかったら、作ってみてくださいね♪

ほとんど字ばかりになってしまいましたが、最後まで読んでいただきありがとうございました。

