



未来食セミナー Scene2

クッキングレシピ

Cooking Recipes

つぶつぶ
Since 1982



未来食セミナー Scene2

クッキングレシピ

C o o k i n g R e c i p e s

M E N U

1. 飲み物

体を冷やしすぎない日常のお茶	4
梅醤番茶 / 葛湯	5
梅酢ウォーター / 海の精水	6
ほうじ番茶 / 三年番茶	7
ペパーミントほうじ番茶 / 出雲国の紅茶 / 桜湯	8

2. 甘酒の作り方

六穀ごはん甘酒	9
雑穀甘酒	11
高キビ甘酒	13

3. 雑穀料理術

干しシメジのコンソメスープ	14
玄米粉甘酒カレー	15
アマランサスの炊き方	17
アマランサスドレッシング	18
アマランサスサラダ	19
カリカリ干しシメジ	20
福神漬けとフノリの和え物	21
アマランサスの和風パスタ	22
ラギ粉のパテ	23
梅味噌切り和え	24
梅ネギ和え	25
もちアワのスープ	26

M E N U

4. 雑穀スイーツ術

雑穀粉のクッキー&クラッカー	27
ラギ粉のキャラメルプディング	28
もちアワの炊き方	29
もちアワまんじゅう	30
もちアワリングドーナツ	31
ゆで餅	32
くるみ味噌餡	32
5分茹でるだけの甘酒だんご	33
醤油あまだれ	33
ほろほろあん	34
甘酒のフルーツケーキ	36
甘酒フレンチトースト	37
甘酒豆腐アイス	38
ドライフルーツのコンポート	39
ドライフルーツジャム	40
ヒエ粉のつぶプルクリームフルーツ入り	41
くずネクター	43
くずのリンゴフルフル	44
塩煮フルーツ	45
アップルポテト	46
寒天ムース	47
高キビチョコトリュフ	49
高キビチョコクリーム	50
甘酒ビスケット	51
ヒエとカボチャのホットケーキ	53
アマランサスポップ	54

この本で使用しているマークについて



調理時間の目安を表しています。



小さじ

小さじ 1 = 5cc



大さじ

大さじ 1 = 15cc



小鍋

小鍋は、直径 16 cm、容量が1.2リットルの鍋で、雑穀1カップを炊くのちょうどいい大きさです。



中鍋

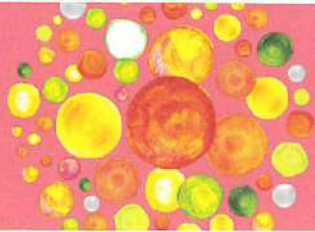
中鍋は、直径 19 cm、容量が約 2.4リットルの鍋です。



両手鍋

両手鍋は、直径 26 cm、容量が約 5.4リットルの鍋です。

体を冷やしすぎない 日常のお茶



ほうじ番茶 淹れ方は P.7 に

夏を過ぎてから成熟したお茶の葉を枝ごと収穫して、太い枝、細い枝、葉に分けてそれぞれ炭火で焙じたお茶。食後やティータイムにオススメ。

三年番茶 淹れ方は P.7 に

お茶畑を3年間放置してから収穫して作るほうじ番茶。ミネラル豊富で体を温める。

穀物茶

雑穀を黒く焙煎して煮出す。高キビ茶は紅茶の色と味がするが渋くない。
体を芯から温め強くする。→タンポポの根のコーヒーも同じ効果。

体を整える飲み物

梅醤番茶 疲労回復、冷え性体質改善に（おばあちゃんの知恵）

材料

- 梅干し 1～2個
- 生姜汁 2～3滴
- 醤油 大さじ1(～2)
- 三年番茶 180cc

作り方

梅干しを湯飲みに入れてよくつぶし、醤油を加えペースト状にし、そこに生姜の絞り汁をたらし、すぐに熱い三年番茶をそそぐ。

*陰性な症状や体調のバランスをとるのに大活躍。疲労回復効果。濃いものは胃痛などの痛み止め、けいれん止めに。

*濃いめに作るときは、醤油の量を大さじ2にする。

葛湯 風邪のひきはじめ、解熱、吐いた後や下痢の時に胃腸をおだやかにやわらげる

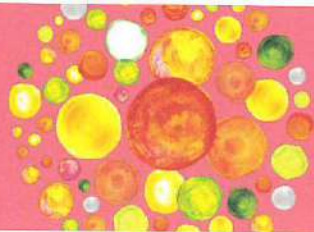
材料

- 本葛 大さじ1(10g)
- 醤油 大さじ1
- 水 1カップ

作り方

葛と水を鍋に入れ、よく溶いてから、木べらなどでかき混ぜながら強火にかけ、透明になったら醤油を加え混ぜ、火を止める。

*葛は腸を冷やさずに微熱を取り、腸の粘膜を整え強化する中性の滋養豊富な食品。体の芯をおだやかに温める効果もあります。とろみ調味料として活用しましょう。



梅酢ウォーター 汗をかいたとき、スポーツドリンク以外の飲み物

作り方

コップの水に好みの量の梅酢を加えると、汗をかいたときにぴったりの飲み物に。

海の精水 風邪のひきはじめ、花粉症、疲労回復

作り方

水 200cc に、海の精あらしお（自然塩）小さじ 4/5 を溶かして飲む。

お茶を楽しむ

ほうじ番茶

材料

- 水 1リットル
- 茶葉 20g

作り方

1. お湯を沸かす。
2. 沸いたら、火を止めて茶葉を入れる。
3. 3分蒸らしたら、味見をして調整し、葉をこしながらポットに移す。

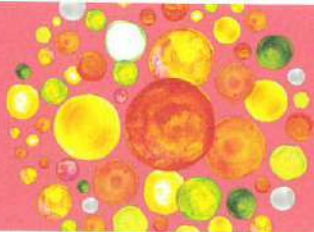
三年番茶

材料

- 水 1リットル
- 茶葉 30g

作り方

1. やかんに水と茶葉を入れて火にかけ、沸騰したら、弱火で50分煮出す。
2. 味見をして、葉をこしながらポットに移す。



ペパーミントほうじ番茶

材料

- 熱湯 180cc
- 茶葉 3g

作り方

1. 急須に茶葉を入れて熱湯をそそぎ、1～2分間おいてカップに注ぐ。

出雲国の紅茶

材料

- 熱湯 180cc
- 茶葉 3g

作り方

1. 急須に茶葉を入れて熱湯をそそぎ、3分間おいて茶葉がひらいたらカップに注ぐ。

桜湯

材料

- 桜の花の塩漬け ひとふさ
- 熱湯 100cc

作り方

1. 桜の花の塩漬けを器に入れ、熱湯をそそぐ。

2. 甘酒の作り方

[六穀ごはん甘酒]

余ったごはんを使って甘酒作り

材料&調理器具

- 六穀ごはん 300g
- 熱湯 300cc
- 乾燥こうじ 100g



作り方

1. 乾燥こうじをほぐす。
2. 六穀ごはんを炊飯器に入れ、熱湯をかけ、混ぜる。
3. ②に①を入れ、よく混ぜる。
4. 布巾をかけ、フタを半開きで保温にセットする。
5. 20～24時間そのままにして発酵させる。好みの甘さになったら出来上がり。
6. 鍋に移してかき混ぜながら、全体が沸騰するまで熱して発酵を止める。
7. フードプロセッサーでペースト状にし、ビンなどに入れて保存して甘味料として活用する。冷蔵か冷凍で保存。

甘酒の作り方を徹底マスター！

- *炊飯器に入れてフタをしなくて保温にすれば、約 55°C に保てます。
- *12 時間くらいから甘くなり、甘酒になります。甘味料として使える甘さにするためには、20 時間以上おきます。ソフトな甘みが欲しいときは、12 時間がおいしいです。炊飯器によって、発酵ぐあいは多少誤差がでます。
- *こうじ菌は 80°C で死にます。火入れをせずにそのままにしておくと、どんどん発酵が進んで甘くなりすぎ、その後、酸っぱくなってしまいます。
- *甘酒は糖度が高く冷凍しても凍らないので、長く保存する場合は冷凍がオススメです。
- *こうじは蒸した米や麦などのこうじカビを培養したものです。スーパーや食料品店で手に入ります。

- *玄米でも高キビでも、30 分以上煮れば穀物は甘酒になります。もち米のほうが甘くなります。
- *作り方 5. の段階のものは、菌が生きているので、酒まんじゅうの種になります。

2. 甘酒の作り方

[雑穀甘酒]

ヒエ、もちキビ、もちアワはまったく同じ作り方
いろんな色や味が楽しめます

材料&調理器具

- 雑穀 (ヒエ、もちキビ、もちアワ) 1カップ
- 自然塩 小さじ1/4
- 水 3+1カップ
- 乾燥こうじ 1枚 (200g)



作り方

<雑穀を炊く>

1. 雑穀を洗って水を切る。
2. 鍋に3カップの水を入れて沸騰させ、雑穀と塩を入れてかき混ぜながら強火で煮立てる。
3. かき混ぜながら煮て、スツと筋が入るようになったら火を弱める。
4. フタをしてとろ火で15分炊き、火から下ろして10分蒸らす。このときクッキングマットなどを使うと均一な弱火になり、うまく炊ける。

<発酵させる>

5. 炊きたての雑穀を炊飯器に移して水1カップを入れる。
(冷めた雑穀を使う場合は熱湯を入れる。)
6. 切るように混ぜ、ほぐした乾燥こうじを入れる。
7. よく混ぜる。
8. 布巾をかけ、フタを半開きにし、保温にして24時間おく。
9. 混ぜると甘酒スイーツのできあがり。

<発酵を止めて保存する>

10. 鍋に移して全体が沸騰するまでかき混ぜながら熱して発酵を止める。

雑穀を使った甘酒

アワ甘酒…淡いカスタードのような甘酒、クセがなくさっぱりした甘み

ヒエ甘酒…白いコンデンスミルクのよう、さっぱりしていてクセがない

キビ甘酒…黄色いカスタード風の甘酒、ふわっとした舌ざわりが特徴

*入れる麹の量が多いと、早く甘くなります。少ないときは、時間をかけると甘くなります。

*作り方 7. では、乾いてパラパラだけど大丈夫?と感じますが、安心してください。

*火入れをしたものは、ビンなどに入れて保存し、甘味料として活用します。冷蔵か冷凍で保存します。

*甘酒は、フードプロセッサーでペーストにすると、甘いクリームとして楽しめます。

ペースト(マッシュした)甘酒で、もっとバリエーション!

- ・ヒエ甘酒のプディング…フワフワで美味しい!
- ・アワ甘酒の団子のたれ…濃厚なクリームのような甘さ!

2. 甘酒の作り方 [高キビ甘酒]

水加減であんこからチョコレートまで楽しめる

材料&調理器具

- 高キビ 1カップ
- 自然塩 小さじ1/4
- 水 3+1カップ
- 乾燥こうじ 1枚(200g)



作り方

<高キビを炊く>

1. 高キビを洗って水を切る。
2. 圧力鍋に3カップの水と①の高キビと塩を入れて、フタをして火にかける。
3. 蒸気が上がってきたら、一呼吸おいてからおもりをのせる。おもりが回り始めたら、30秒ほど待って、おもりが少し動く程度の弱火にして15分炊く。
4. 火から下ろして10分蒸らし、大きく混ぜる。

<発酵させる>

5. 炊いた高キビを炊飯器に移して水1カップを加える。
(冷めた高キビを使う場合は熱湯を入れる。高キビ甘酒チョコ用に作るときは、加える水を半量にする。)
6. 切るように混ぜ、ほぐした乾燥こうじを入れる。
7. よく混ぜる。(乾いてバラバラだけど大丈夫?と感じますが、安心してください。)
8. 布巾をかけ、フタを半開きにし、保温にして24時間おく。
9. 混ぜると高キビ甘酒のできあがり。

<発酵を止めて保存する>

10. 鍋に移して全体が沸騰するまでかき混ぜながら熱して発酵を止める。

3. 雑穀料理術

[干しシメジのコンソメスープ]

塩分味覚チェック



材料&調理器具

- 干しシメジ 6g
- 昆布 5cm角
- 自然塩 小さじ1と1/5
- 水 3カップ
- 葉ネギの小口切り 適量



鍋 計量カップ 小さじ 包丁&まな板 せいばし

作り方

1. 鍋に葉ネギ以外の全ての材料を入れて火にかける。途中、干しシメジがやわらかくなったら取り出して裂く。
2. 煮立ったら、さらにもう少し煮て、火を止める。
3. ②を器に盛りつけ、小口切りにした葉ネギをちらす。



3. 雑穀料理術 [玄米粉甘酒カレー]

玄米粉で作る雑穀甘酒入り



材料&調理器具

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 玉ネギ 300g | <input type="checkbox"/> 玄米粉 60g |
| <input type="checkbox"/> ニンジン 180g | <input type="checkbox"/> 雑穀甘酒スイーツ 1/2 カップ |
| <input type="checkbox"/> ジャガイモ 160g | <input type="checkbox"/> 自然塩 小さじ1/2 +大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> トマト 100g | <input type="checkbox"/> しょう油 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> ニンニク 1片 | <input type="checkbox"/> 合わせ油 大さじ4 |
| <input type="checkbox"/> カレー粉 10g | <input type="checkbox"/> 水 4カップ |



作り方

1. 玉ネギは1cm 幅の回し切り、ニンジンとジャガイモは6~7mm 幅のイチヨウ切り、トマトはざく切りにする。ニンニクはすりおろす。
2. 小鍋に水1カップと塩小さじひとつまみ（各分量外）とニンジンを入れて火にかけ、沸騰したらフタをして5~7分茹でる。ジャガイモを加えてさらに2~3分、やわらかくなるまで茹でる。
3. 鍋に油と①のニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら玉ネギを加えさっとひと混ぜし、素早くカレー粉と玄米粉を入れ、粉がハラハラとなるまでよく炒める。
4. ③に①のトマトと塩小さじ1/2 を加えて混ぜ合わせる。
5. ④の火を止め、分量の水を一気に加えて、ダマが残らないようによくかき混ぜて玄米粉を溶かす。再び強火にかけ、とろみがつくまでかき混ぜながら煮る。
6. ⑤に塩大さじ1としょう油を入れて時々かき混ぜながら弱火で10分煮る。
7. ⑥に甘酒、②のニンジンとジャガイモを加え、さらに10分煮る。

*使う雑穀甘酒スイーツは、マッシュしたもののほうがいいです。

*素揚げのナスやキノコのソテーなどをのせると、より満足感が増します。

*戻した干しシメジを加えると、さらに食感が楽しめます。

3. 雑穀料理術

[アマランサスの炊き方]

南米原産の雑穀アマランサスの美味しい炊き方



材料&調理器具

- アマランサス 1カップ
- 水 3カップ
- 生姜 20g
- 自然塩 小さじ1と1/3



小鍋 計量カップ 小さじ 炊きもよおし板

作り方

1. 温めた鍋にアマランサスを洗わずに入れて、強火でさっとから煎りする。
2. 水、皮ごと薄切りにした生姜を入れ、沸騰したらフタをして吹きこぼれない程度の中火にする。
3. ときどきかき混ぜながら、トロツとするまで15～20分ぐらい炊き、塩を入れる。
4. 弱火で20分炊き、炊きあがったら生姜を取り出して混ぜる。

* 1/2 カップのアマランサスを炊くときは、水を2カップにして炊くと上手に炊ける。

3. 雑穀料理術 [アマランサスドレッシング]

プチプチ食感と酸味が嬉しい



材料&調理器具

- 梅酢 大さじ1
- 菜種油 大さじ4
- 炊いたアマランサス 60g



大さじ

作り方

1. 梅酢と菜種油をよく混ぜ合わせ、炊いたアマランサスを混ぜ合わせる。



3. 雑穀料理術 [アマランサスサラダ]

いろんな食感が楽しめるサラダ



材料&調理器具

- アマランサスドレッシング 1/3 ~ 1/2 量 (40 ~ 60g)
- レタス 100g
- キュウリ 1本 (100g)
- カリカリ干しシメジ 適量



包丁&まな板

作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。キュウリは斜め薄切りにして、タテ半分切る。
2. 器に①のレタスとキュウリを盛り、アマランサスドレッシングをかける。
3. カリカリ干しシメジをトッピングする。

3. 雑穀料理術 [カリカリ干しシメジ]

トッピングに大活躍



材料&調理器具

- 干しシメジ 12g
- 合わせ油 大さじ2
- 自然塩 小さじ1/3



作り方

1. 干しシメジを油で炒め、塩をふる。



3. 雑穀料理術 [福神漬けとフノリの和え物]

カレーの脇役だけじゃない



材料&調理器具

- 福神漬け 50g
- フノリ 2g
- エゴマ 8g



作り方

1. フノリは水につけ、すぐに水を切る。
2. エゴマは煎り、すり鉢でよくする。
3. ①、②、福神漬けを和える。

3. 雑穀料理術 [アマランサスの和風パスタ]

タラコよりうまい



材料&調理器具

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 炊いたアマランサス 80g | <input type="checkbox"/> 水菜 適量 |
| <input type="checkbox"/> シメジ 60g | <input type="checkbox"/> 青じそ 適量 |
| <input type="checkbox"/> 菜種油 小さじ1 | <input type="checkbox"/> 焼きノリ 適量 |
| <input type="checkbox"/> オリーブ油 小さじ1 | <input type="checkbox"/> スパゲッティ 80g |
| <input type="checkbox"/> しょう油 小さじ2 | 菜種油 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 自然塩 小さじ1/5 | オリーブ油 小さじ1/3 |



作り方

- シメジの石づきを取り、手でほぐす。水菜は3~4cmの長さに切る。青じそ、焼きノリを細い千切りにする。
- フライパンに菜種油とオリーブ油を各小さじ1ずつ入れて熱し、フライパンが温まったら①のシメジを入れてさっと炒め、塩を加える。炊いたアマランサス、しょう油の順に入れて炒め合わせる。
- ②に茹でて菜種油とオリーブ油をからめたスパゲッティを加え、さっと炒め合わせる。
- ③を器に盛りつけ、①の水菜、千切りの青じそ、焼きノリをちらす。

*2人分までの分量なら、まとめて作れる。

3人以上のときは、1人分もしくは2人分ずつにわけて作る。



3. 雑穀料理術 [ラギ粉のパテ]

コクとうま味がなめらかに広がる



材料&調理器具

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ラギ粉 20g | <input type="checkbox"/> 天然酵母のパン粉 20g |
| <input type="checkbox"/> ニンジン 50g | <input type="checkbox"/> 水 1/2 カップ |
| <input type="checkbox"/> 玉ネギ 50g | <input type="checkbox"/> 自然塩 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> トマト 50g | <input type="checkbox"/> ゴマ油 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> ニンニク 5g | <input type="checkbox"/> オリーブ油 大さじ1 |



小鍋 計量カップ ホベラ 大さじ 小さじ 包丁&まな板

作り方

1. ニンジンは薄みじん切りにする。玉ネギはみじん切りにする。トマトは粗みじんに切る。ニンニクはすりおろす。
2. 鍋にゴマ油とオリーブ油とすりおろしたニンニクを入れ、火にかける。ニンニクの香りがしてきたら、玉ネギを入れてざっと炒め、ニンジンとトマトを加え、ニンジンに火が通るまで、つぶすように炒め、塩をふる。
3. ②にラギ粉、パン粉、水を入れ、焦げないように炒め、なめらかなペースト状にする。フタをして少しおく。

*好みのパンに、ラギ粉のパテをはさんでサンドイッチ!

*スティック野菜やスティック状の揚げパンにディップして!

3. 雑穀料理術 [梅味噌切り和え]



万能和え衣

材料&調理器具

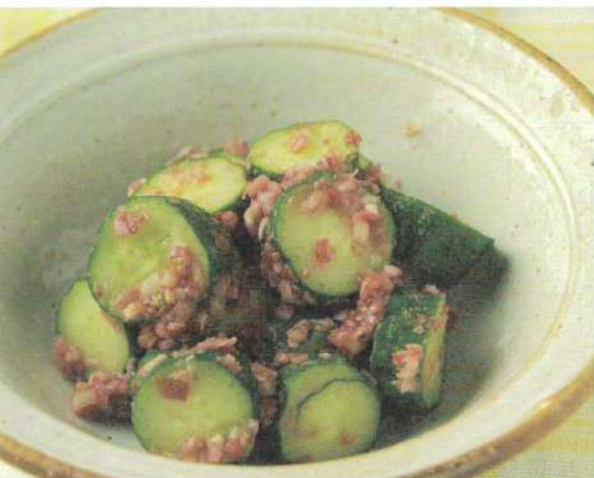
- 梅干し果肉 20g
- 長ネギ 40g
- 麦味噌 5g



包丁&まな板

作り方

1. 長ネギはみじん切りにする。
2. 梅干しの果肉と①の長ネギと味噌を包丁でたたいて切り混ぜ、ネギトロ風に仕上げる。



3. 雑穀料理術 [梅ネギ和え]

好みの野菜と和えるだけ



材料&調理器具

- 梅味噌切り和え 40g
- カブやキュウリなど 100g



包丁&まな板 ゴムべら

作り方

1. カブは一口大のくし切りにする。(キュウリは蛇腹切りや乱切り)
2. ①と梅味噌切り和えを混ぜる。

3. 雑穀料理術 [もちアワのスープ]

優しい風味と味わい



材料&調理器具

- もちアワ 大さじ2
- 玉ネギ 50g
- キャベツ 100g
- 水 3と1/2 カップ

- 昆布 5cm
- 自然塩 小さじ1+1/5



中鍋 計量カップ 木べら 大さじ 小さじ 包丁&まな板

作り方

1. 玉ネギは横半分に切り、5mmの回し切りにする。キャベツは一口大にちぎる。
2. 鍋に①の野菜、洗ったもちアワ、水、昆布を入れて強火にかける。
3. 煮立ったら、塩を入れ、フタをして時々大きくかき混ぜながら、中火で30分煮る。



4. 雑穀スイーツ術 [雑穀粉のクッキー&クラッカー]

食べたいときに作ってすぐ食べられる！



材料&調理器具

- 雑穀粉（ラギ粉、ヒエ粉など） 20g
- 地粉 80g
- 自然塩 小さじ1/4
- 菜種油 大さじ2
- 水 大さじ3



作り方

1. 雑穀粉、地粉、塩は合わせてふるう。
2. 菜種油を加え、菜箸でさっくり混ぜ合わせる。
3. 水を全体にふり入れ、菜箸で一気にかき混ぜる。全体が均一になるよう、練らないように手でまとめる。
4. めん棒で好みの厚さにのぼす。クッキーは、厚さ5mm～1cm。ぐっと薄くのばせば、すぐ焼けるクラッカーになる。
5. 180℃に温めておいたオーブンで、厚手のクッキーは約15分、厚さ5mmぐらいのクッキーは約10分、クラッカーは約5分焼く。

*パイ生地にもなります。

4. 雑穀スイーツ術 [ラギ粉のキャラメルプディング]

ラギ粉で固めるつぶつぶ流プディング



材料&調理器具

- ラギ粉 1/4 カップ (28g)
- オレンジ(パイナップル) 70g + 30g(飾り用)
- オレンジジュース 1/2 カップ
- リンゴジュース 1/2 カップ
- 自然塩 小さじ1/8



小鍋 計量カップ 木べら 小さじ 包丁&まな板

作り方

1. オレンジ70g は小さく切り、飾り用に30g 薄切りにする。
2. 鍋にラギ粉と2種類のジュースを入れてよく溶かし、混ぜながら強火にかける。
3. 木べらで混ぜながら煮る。とろみがついてきて、一度固くなった生地がゆるみ、ツヤが出てブクブクと煮立ったら、塩を加え、さらに30秒ほど煮て、①の小さく切ったオレンジを入れる。
4. 水に濡らした型に飾り用のオレンジを並べ、③を流し入れて冷やす。

4. 雑穀スイーツ術 [もちアワの炊き方]



雑穀の中で甘みの強いもちアワは、スイーツ向き

材料&調理器具

- もちアワ 1カップ
- 水 1と1/2カップ
- 自然塩 小さじ1/4



作り方

1. もちアワは洗って目の細かいザルにあげ、水を切る。
2. 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら塩と①のもちアワを入れ、木べらでよく混ぜながら強火で煮る。
3. もちアワが水分を充分吸って、もったりとして鍋底が見えてきたら、フタをして弱火で15分炊く。このときクッキングマットなどを使うと、均一な弱火になり、うまく炊けます。
4. 炊き上がったら火から下ろして10分蒸らし、木べらでさっくり混ぜ、風を入れる。

4. 雑穀スイーツ術 [もちアワまんじゅう]

簡単なのに大満足のおいしさ



材料&調理器具

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 炊いたもちアワ 200g | <input type="checkbox"/> 白ゴマ 適量 |
| <input type="checkbox"/> クルミ 15g | <input type="checkbox"/> 桜の花の塩漬け 12 切れ |
| <input type="checkbox"/> レーズン 40g | |
| <input type="checkbox"/> 自然塩 小さじ 1/4 | |



木べら 小せじ 包丁&まな板

作り方

1. クルミは煎って粗く刻む。レーズンも細かく刻む。
2. 炊いたもちアワの粗熱がとれたら、塩、①のクルミとレーズンを入れ、ほぐすように混ぜる。
3. ②の生地を12等分に分け、手水をつけながら丸める。
4. 1%の塩を加えたきなこや白ゴマや黒ゴマなど、好みのものをまぶし、塩抜きをした桜の花の塩漬けを飾る。



4. 雑穀スイーツ術 [もちアワリングドーナツ]

ドライフルーツだけでしっかり甘い



材料&調理器具

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 炊いたもちアワ 200g | <input type="checkbox"/> クルミ 15g (煎ったもの) |
| <input type="checkbox"/> 地粉 60g | <input type="checkbox"/> 揚げ油 (合わせ油) 適量 |
| <input type="checkbox"/> 自然塩 小さじ1/4 | <input type="checkbox"/> 手粉 (地粉) 適量 |
| <input type="checkbox"/> レーズン 40g | |



木べら 小さじ 包丁&まな板 さいばし 揚げ鍋

作り方

1. レーズンと煎ったクルミを細かく刻む。
2. 炊いたもちアワの粗熱が取れたら、塩、細かく刻んだレーズン、クルミを加えよく混ぜる。
3. さらに地粉を加えて切るように混ぜ合わせる。
4. ③を8等分 (1個・約40g) し、強く握ってだんご状に丸め、手粉をつけて台の上で転がしながら棒状にのばし、リング状に成形する。
5. 170℃に熱した揚げ油で、キツネ色に揚げる。

*具のバリエーション 干し柿&黒ゴマ
干しアンズ&カシューナッツ

4. 雑穀スイーツ術 [ゆで餅]

高キビ粉の色がキレイなお餅



材料&調理器具

- 高キビ粉 100g
- もち粉 100g

- 自然塩 小さじ1/3
- 熱湯 150cc



計量カップ 小さじ 両手鍋

作り方

1. ボウルに高キビ粉、もち粉、塩を入れて混ぜ、分量の熱湯を入れてよくこねる。
2. 一口大に分けて、平らに成形し、真ん中を押してくぼませる。
3. 沸騰した湯に②を入れて、浮いてから2分くらい茹でて冷水にとり、水を切る。

[くるみ味噌飴]

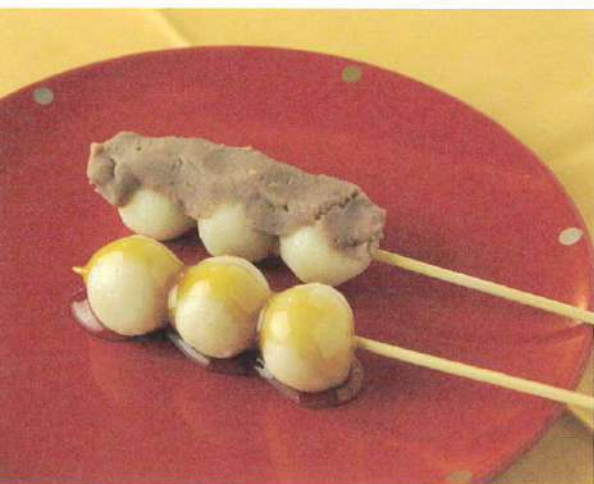
材料&調理器具

- 豆味噌 20g
- もち米飴 40g

- クルミ 20g
- 水 適量

作り方

1. 味噌と米飴を混ぜ合わせ、煎ったクルミを粗く砕いて混ぜる。固さを見て、水で薄めて使う。
*米飴が固いときは、湯煎して使う。



4. 雑穀スイーツ術 [5分茹でだけの甘酒だんご]

コロコロかわいい簡単甘酒だんご



材料&調理器具

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 米粉 25g | <input type="checkbox"/> 自然塩 ひとつまみ |
| <input type="checkbox"/> 白玉粉 25g | <input type="checkbox"/> 水 大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> ヒエ粉 (または高キビ粉) 25g | <input type="checkbox"/> きな粉蜜、醤油あまだれ、
ほろほろあんなど |
| <input type="checkbox"/> 甘酒 40g | |



大さじ ゴムべら 両手鍋

作り方

1. 白玉粉を分量の水と甘酒で溶き、そこに米粉、ヒエ粉 (または高キビ粉)、塩を入れてよくこねる。
2. ①を20個 (1個8g) に分け、丸く成形する。
3. 沸騰したお湯に②を入れて、浮いてきてから2分くらい茹でて、冷水にとり、水を切る。
4. ③のだんごに醤油あまだれやほろほろあんなどをかけていただく。

[醤油あまだれ]

材料&調理器具

- | |
|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 醤油 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> もち米飴 40g |

作り方

1. 醤油ともち米飴を混ぜる。固さを見て、水で薄めて使う。*米飴が固いときは、湯煎して使う。

4. 雑穀スイーツ術 [ほろほろあん]

小豆粉と甘酒でできる



材料&調理器具

- 小豆粉 50g
- 甘酒マッシュ 150g
- 水 120cc
- 自然塩 小さじ1/4



小鍋 計量カップ 木べら 小さじ

作り方

1. 鍋に小豆粉、甘酒、水、塩を入れて良く混ぜ合わせる。
2. 中火にかけ、約3分よく練る。
3. あんがひとかたまりになって、木べらにくっついてきたら火を止める。
4. 粗熱が取れたら成形してできあがり。

*甘酒マッシュを100gに、水を100ccにして作ると、練りぎり(写真参照)用のあんこができます。

The page contains a large grid of graph paper for writing notes. The grid is composed of small squares and is divided into three horizontal sections by two yellow lines. The top section is the largest, the middle section is smaller, and the bottom section is the smallest. The grid is bounded by a red line at the top and a red line at the bottom.

4. 雑穀スイーツ術 [甘酒のフルーツセーキ]

お好みのフルーツで
いろいろ試してみてください



材料&調理器具

- 甘酒 60g
- 季節の果物 50g
- 自然塩 ひとつまみ
- 水 80cc ~



作り方

1. ミキサー（またはフードプロセッサー）に材料をすべて入れて、シェイクする。

※冷やして飲む。



4. 雑穀スイーツ術 [甘酒フレンチトースト]

濃厚だけどしつこくない



材料&調理器具

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 甘酒クリームソース | <input type="checkbox"/> 自然塩 ひとつまみ |
| 甘酒 1/2 カップ | <input type="checkbox"/> 菜種油 大さじ 4 |
| 豆乳(ライスミルク) 1/2 カップ | |
| <input type="checkbox"/> 天然酵母パン 4 枚 | |



フライパン 計量カップ 大さじ 包丁とまな板 さいばし フライ返し

作り方

1. 甘酒に豆乳と塩を入れて混ぜ、甘酒クリームソースを作る。
2. ①をバットに移し、2つに切ったパンを浸す。
3. フライパンにたっぷりの油(パン1枚につき大さじ1目安)を熱する。②のパンを並べて中強火で片面1分ずつを目安に、両面をこんがりとしつこくまで焼く。

4. 雑穀スイーツ術 [甘酒豆腐アイス]

シンプルな材料を混ぜて凍らせるだけ



材料&調理器具

- 豆腐 150g
- 甘酒 120g
- 自然塩 小さじ 1/12
- ゴマペースト 20g



フードプロセッサー 小さじ ざる ゴムべら

作り方

1. 軽く水きりした豆腐、甘酒、塩、ゴマペーストをフードプロセッサーに入れ、攪拌してバットに薄く流して冷凍する。



4. 雑穀スイーツ術 [ドライフルーツのコンポート]

塩で煮ただけとは思えない深い味わい



材料&調理器具

- ドライフルーツ 1袋 (100g)
- 熱湯 3～4カップ
- 自然塩 ひとつまみ



作り方

1. 鍋にドライフルーツを入れ、熱湯を注ぎ 30 分置く。
2. 塩を加えて火にかけ、フルーツのしわが伸び浮いてくるまでコトコト 30～60 分煮てそのままつけておく。

*ブルーベリー、干しアンズがオススメ!

4. 雑穀スイーツ術 [ドライフルーツジャム]

ノンシュガージャム



材料&調理器具

- 干しアンズ 50g
- 干しリンゴ 50g
- 自然塩 ひとつまみ
- 水 適量



小鍋 計量カップ 木べら

作り方

1. 干しアンズと干しリンゴを鍋に入れ、たっぷりの水とひとつまみの塩を入れて火にかける。
2. 沸騰したら中弱火にしてコトコト煮る(20～30分)。柔らかくなったら、木べらでつぶして、できあがり。

*夏みかん等の皮でマーマレードを作る時や、酸味のある梅や野生の果物等をジャムにする時は、干しリンゴと一緒に煮ると砂糖を使わなくて済みます。

*上のアンズジャムに夏みかんの皮を千切りにしてゆでこぼしたものを加えて煮ると、個性的なコクのある「アンズマーマレード」になります。



4. 雑穀スイーツ術 [ヒエ粉のつぶプルクリームフルーツ入り]

ノンエッグカスタード!



材料&調理器具

- ヒエ粉 28g(1/4 カップ)
- リンゴジュース 1と1/2 カップ
- 自然塩 小さじ1/8
- 好みのフルーツ 50g ~ 100g



小鍋 計量カップ 木べら 小さじ 包丁&まな板

作り方

1. 鍋にヒエ粉とジュースを入れて、よくかき混ぜてヒエ粉を溶かす。溶けたら沈殿しないように混ぜながら火にかける。
2. 木べらで混ぜながら煮る。とろみがついてきて、一度固くなった生地がゆるみ、ツヤが出てブクブクと煮立ったら、塩を加え、さらに30秒ほど煮る。
3. 水で濡らした容器に一気にそそぎ、粗熱がとれたら、混ぜながら冷ます。
4. 小さく切ったフルーツを③に加え、混ぜ合わせる。

ヒエ粉のつぶブルのバリエーション

ヒエ粉に対するジュースの分量で、いろんな味が楽しめます。

- ・ジュース3倍で固めのババロア
- ・ジュース4倍でつぶブルスイーツ(ババロア風)
- ・ジュース6~7倍でクリーム
- ・ジュース12倍で、とろ〜りフルーツソース



4. 雑穀スイーツ術 [くずネクター]

リンゴなのに桃の味!?



材料&調理器具

- くず粉 小さじ2(7g)
- リンゴジュース 1カップ
- 自然塩 小さじ1/12



小鍋 計量カップ 木べら 小さじ

作り方

1. 鍋にくず粉、リンゴジュース、塩を入れてよく混ぜ、くず粉を溶かす。
2. かき混ぜながら、強火にかける。
3. ②が乳白色から透明になって、とろみがつくまでかき混ぜながら煮る。
4. 火から下ろして、器にそそぎ、少し冷ましてから飲む。

*冷やして飲む場合は、くず粉を5gにします。ホットでもコールドでもおいしいです。

4. 雑穀スイーツ術 [くずのリンゴフルフル]

風邪のときにもオススメ



材料&調理器具

- くず粉 大さじ1と1/2(15g)
- リンゴジュース 1カップ
- 自然塩 小さじ1/8



作り方

1. 鍋にくず粉、リンゴジュース、塩を入れて、よく混ぜてくず粉を溶かす。
2. かき混ぜながら火にかけ、しょう油くず湯の要領でとろみがつくまで煮る。
3. 火から下ろして、水で濡らした器に入れて冷まし固める。



4. 雑穀スイーツ術 [塩煮フルーツ]

シロップで煮たようなうま味と甘さ



材料&調理器具

- リンゴ、柿、なし、桃など 1個
- 塩水
 - 水 1/4 カップ (50cc)
 - 自然塩 小さじ1/3



中鍋 計量カップ 木べら 小さじ 包丁&まな板

作り方

1. フルーツを一口大に切り、塩水にくぐらせて鍋に並べ、蒸し煮する。

TUBUTUBU MEMO

リンゴの切り方の基本

リンゴは皮付きのまま4等分にして芯を取り、塩水にくぐらせてます。この処理をしてから、好みの形に切ります。

※リンゴが多くても、塩水の量はこのままで OK!

4. 雑穀スイーツ術 [アップルポテト]

しっとりとホクホクが絶妙にマッチ



材料&調理器具

- サツマイモ (カボチャ) 300g
- 自然塩 小さじ 3/5
- リンゴの塩煮 150g ~ 300g
- 自然塩 小さじ 1/4



小さじ 包丁&まな板 セイロ ゴムべら

作り方

1. サツマイモを適当な大きさに切り、塩をまぶして蒸す。
2. ①が蒸し上がったら、熱いうちにつぶす。
3. ②にリンゴの塩煮を合わせ、塩で味をととのえる。

*おいしいサツマイモやカボチャに出会ったら、
おいしいうちに蒸して、つぶして冷凍しておくとう便利!



4. 雑穀スイーツ術 [寒天ムース]

寒天でこんな食感が出せるなんて！



材料&調理器具

- 糸寒天 5g
- ジュース 2と1/2 カップ (500cc)
- 自然塩 小さじ1/8



作り方

1. 糸寒天は、たっぷりの水にひと晩浸ける。
2. 鍋に水気を切った①の糸寒天 45g、ジュース、塩を入れて強火にかけ、糸寒天を煮溶かす。
ブクブクと沸騰してきても、最後までかき混ぜない。
3. 完全に糸寒天が溶けたら、軽にかき混ぜ、水で濡らした型に流し入れる。
4. 残りの糸寒天を小口切りにして、固まった③のムースの上にトッピングする。

<参考レシピ>

◎蜜豆の寒天

寒天…5g 水…1と1/2 カップ (300cc) 自然塩…小さじ1/8

◎ゼリー

寒天…5g ジュース…2カップ (400cc) 自然塩…小さじ1/8

寒天

寒天の性質

大量の水分を含んでいるものを弾力のある状態に固める性質がある。
 水には溶けないが、熱すると溶け出して、再び温度が下がると仲間同士でひきあい細い網目のような状態になり、そのすき間に液体が包まれ、固まる。

原料

天草などの「紅藻類」を煮て煮汁をこし、冷まして固めたものがとろてん。
 そのとろてんを寒冷な気候を利用して乾燥させたものが天然寒天。

棒に切って固めたもの…棒寒天

糸に切って固めたもの…糸寒天

糸寒天のほうがたく固まる。

工業寒天→粉寒天 漂白剤を使っているものが多い。

扱い方

たっぷりの水に3時間以上つけておく。急ぐときは40℃のぬるま湯につける。

もどしたものは冷凍可(すぐに戻る)。

常温で固まる。冷蔵庫がいらない。

***ゼラチンは動物性なので使いません。**

- ・動物の細胞間質に含まれているコラーゲン(硬たんぱく質)
- ・牛の骨や豚の皮からとって板状に固めて乾燥したもの→板ゼラチン
粉砕したもの→粉ゼラチン

***危険な合成ペクチン**

ジャムなど、食品に粘性を出すために化学合成のペクチンが使われているので要注意。寒天で同じ効果を出せます。ペクチンは、本来は果物や野菜に含まれる天然の物質。加熱するととろみが出ます。



4. 雑穀スイーツ術 [高キビチョコトリュフ]

チョコ好きも納得のおいしさ

60分

材料&調理器具

- 高キビ甘酒(チョコ用) 100g
- キャラブパウダー 10g
- 黒糖酒(なくてもよい) 小さじ1/2
- キャラブパウダー、ココナッツフレーク、
好みのナッツ 適量



小さじ ゴムべら

作り方

1. 高キビ甘酒にキャラブパウダーと黒糖酒を混ぜる。
(黒糖酒はなくてもいいが、入れるとよりチョコっぽくリッチな味になる。)
2. 9等分(1個12g)にし、冷凍庫で冷やして少し固くし、丸める。
3. 表面にそれぞれ、キャラブパウダー、ココナッツパウダー、煎って細かく切ったナッツをまぶす。

4. 雑穀スイーツ術 [高キビチョコクリーム]

クラッカーやパンにつけて



材料&調理器具

- 高キビチョコトリュフの生地 100g
- ライスマルク(豆乳) 75cc
- 黒糖酒(お好みで) 小さじ1



計量カップ 小さじ ゴムべら

作り方

1. 高キビチョコとライスマルク(豆乳)を混ぜ合わせ、お好みで黒糖酒を加え、混ぜ合わせる。
*ミルクチョコっぽく作りたいときは、豆乳がオススメ。

TUBUTUBU MEMO

チョコレートは、本来苦い薬。
カフェイン、砂糖、乳製品の害。
搾取の歴史。

4. 雑穀スイーツ術 [甘酒ビスケット]

水なしで作るサクホロツのビスケット



材料&調理器具

- 地粉 80g
- 雑穀粉 20g
- 菜種油 大さじ3
- 甘酒 大さじ2(40g)
- 自然塩 小さじ1/4



大さじ 小さじ 包丁&まな板 ざる さいばし 粉ふるい

作り方

1. 粉を塩と一緒にふるっておき、菜種油と甘酒を入れて混ぜ合わせてまとめ、のばして形作る。
2. 160°Cに温めたオーブンで15分～20分焼く。

参考レシピ

甘酒ショートブレッド

甘酒ビスケットの甘酒の分量を倍に増やすと、中が蜜のように仕上がりが、やわらかい生地の甘いショートブレッドになります。

エゴマ風味の中華菓子

<材料> (9個分)

地粉 120 g

アワ粉 30 g

自然塩 小さじ 1/3

甘酒 120 g

菜種油 大さじ4と小さじ2

エゴマ 10 g

五香粉 小さじ 1/5

<作り方>

1. 地粉とアワ粉と塩を合わせ、大きめのボウルにふるう。
2. ①に菜種油と甘酒を加え、菜箸で混ぜながらさっくりひとまとめにする。
3. ②の生地に煎ったエゴマと五香粉を混ぜ込む。9等分にしてショートブレッドの形を作る。
4. 150°Cに温めたオーブンで20分焼く。

4. 雑穀スイーツ術 [ヒエとカボチャのホットケーキ]

黄色くてかわいい
つぶつぶ流ホットケーキ

45分

材料&調理器具

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヒエ 1/2 カップ | <input type="checkbox"/> 地粉 40g |
| <input type="checkbox"/> 水 1カップ | <input type="checkbox"/> 焼き油(合わせ油) 適量 |
| <input type="checkbox"/> 自然塩 小さじ 4/5 | <input type="checkbox"/> 米飴、ジャム 各適量 |
| <input type="checkbox"/> カボチャ 250g | |



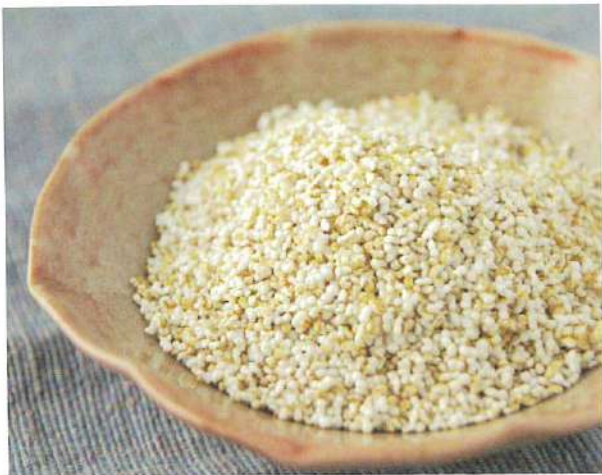
作り方

1. カボチャは 2cm 角に切る。ヒエは洗ってザルにあげる。
2. 鍋に水とカボチャと塩を入れて火にかけ、沸騰したら①のヒエを加え、水分がなくなるまで混ぜながら煮る。ヒエが水を吸って鍋底が見えるようになったら、フタをして弱火で 15 ~ 20 分炊く。
※このとき、ガスマットを敷くと火が均一になり、うまく炊けます。
3. 火から下ろして 10 分蒸らし、フタをあげ、木べらでほぐすように混ぜ、風を入れる。
4. ボウルに移し、木べらで軽くつぶし、粗熱がとれたら粉を入れ、切るようにさっくり混ぜ、1個 30g ~ 40g の小さなパンケーキ型にまとめる。
5. 熱したフライパンに少量の油をひき、④を焼く。フタをして弱火で 3 分、裏返してフタをあげたまま 2 分焼く。
6. 器に盛り、米飴やジャムを添える。

※ミニサイズ 35g で約 15 枚になります。

4. 雑穀スイーツ術 [アマランサスポップ]

自分で作れる簡単シリアル



材料&調理器具

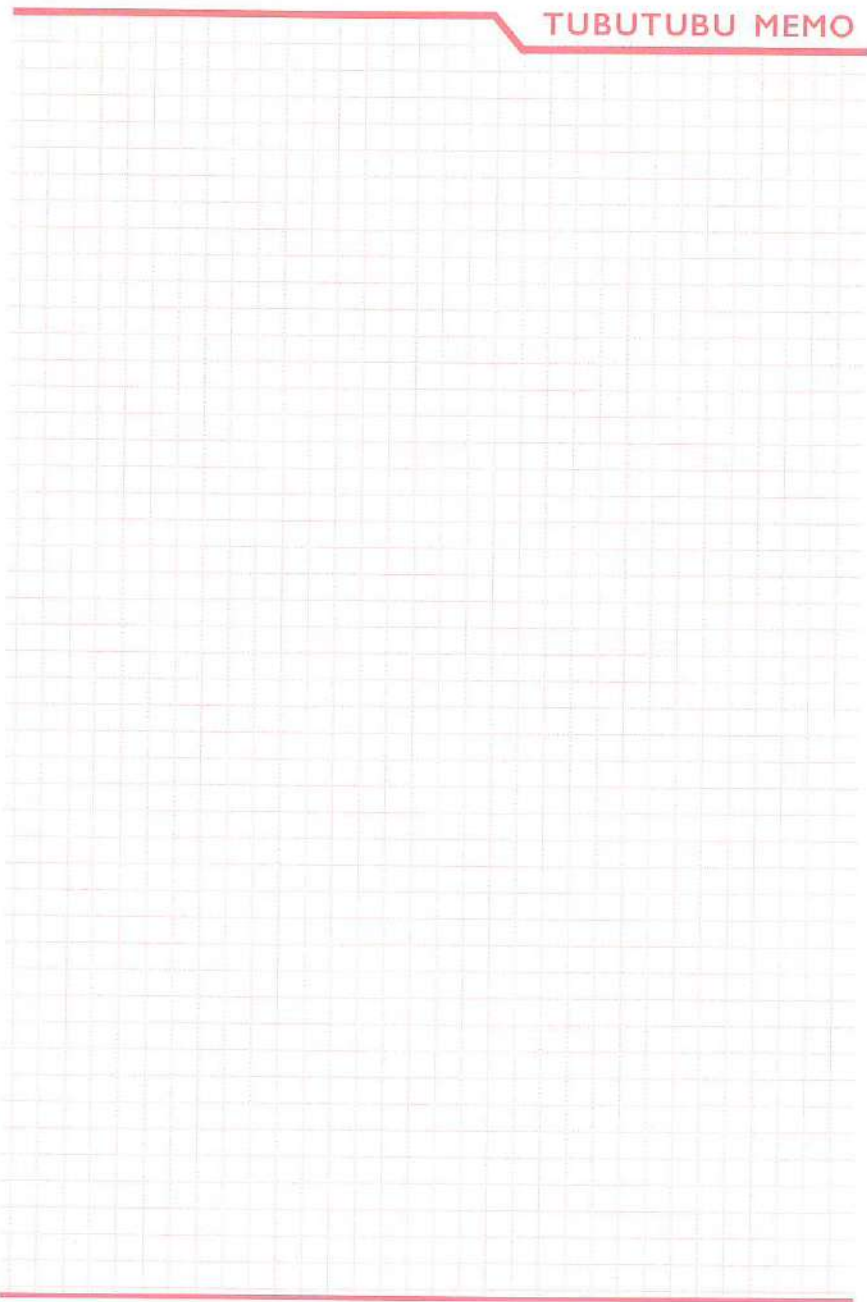
□アマランサス 適量



小鍋

作り方

1. 鍋を熱々に熱して、強火のままアマランサスを入れて裏ごし器でフタをする。アマランサスが弾けてきたら、鍋を揺すりながらポップを作り、音がしなくなったら、すぐに鍋から出す。



つぶつぶ

(株)フュー未来生活研究所

Fu Future Living Labo Inc

〒162-0851 東京都新宿区弁天町143-5

Tel 03-3203-2090 Fax 03-3203-2091

www.tsubutsubu.jp

*落丁本・乱丁本は、無償でお取り替えます。 *本書を無断で複写・転載することを禁じます。