# からだもこころも喜ぶ
# ロースイーツレシピ

Maiko Kataoka

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

# はじめに

初めまして、片岡麻衣子です。

この度はロースイーツ のレシピにご興味いただき、ありがとうございます。

ロースイーツは体に良い材料ばかりを使うので大人の方にはもちろん、お子様にもおすすめしたいスイーツです。うちは冷蔵庫には何かしらロースイーツが常備してあります。

ロースイーツのケーキ類は冷凍保存がききますので、作り置きも可能です。お客様がいらっしゃる前日に冷蔵庫に入れておけば、直前に作らなくても大丈夫。とても効率の良いスイーツでもあります。

是非作ってみてくださいね。

注意：ナッツ類をを使っていますので、ナッツアレルギーの方はお気をつけください。乳製品は一切使用していません。

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

ロースイーツ 作りで気をつけること&ポイント

- 48度以上に温めないこと。47度までは一般的に酵素が壊れない温度なので、ココナッツオイルやカカオバターなどを溶かす際は気をつけてください。
- カシューナッツをフィリングで使うときは8時間以上(出来れば一晩)水に浸して柔らかくしてから使用してください。(私は冷蔵庫で10時間以上浸水させています)
- 水に浸したカシューナッツは冷蔵庫で保管。毎日水を変え3日以内に使うこと。そうでなければ水を切って冷凍庫で保存してください。
- ココナッツオイルを使うときは湯煎で溶かしてから使用してください。
- カカオバターを使うときは湯煎で溶かしてから使用してください。
- クラスト(土台の部分)を作るときは混ぜ過ぎに注意。混ぜ過ぎるとナッツの油が出てきてしまうため。
- ココナッツオイルは精製されているもの(Refined/For cooking)と精製されていないもの(No refined/Virgin)がありますが、どちらでも構いません。私はいつも精製されているものを使っています。ココナッツの香りを楽しみたければ精製されていないものを、あまりココナッツ感を出したくなければ精製されているものをご使用ください。ココナッツオイルは精製されていてもされていなくても栄養価に変わりはありません。
- ケーキ類は型に入れる前に味見をしていただき、ご自分の好みの味にしてから固めてください。ロースイーツ は出来上がる前に味を確かめることが出来るところも良いポイントです。

# 大人なローチョコレートケーキ

濃厚なビターチョコレートが口の中で広がります

## 材料

(16cm 丸型 底が取り外し可能なもの)

【クラスト】

- デーツ 30g
- アーモンドパフラワー50g
- カカオパウダー5g
- カカオニブ 3g

【フィリング】

- 生カシューナッツ150g
- 水＋カシューナッツ（浸水後）＝220g
- 水 100ml(g)
- カカオバター45g
- メープルシロップ70g
- カカオパウダー45g

【トッピング】

カカオニブなどお好みで

## 作り方

1. クラスト:フードプロセッサーに刻んだデーツを入れ、一つにまとまるまで回し続ける。
2. アーモンドパウダー、カカオパウダー、カカオニブを1に入れ、指で摘んで固まるくらいまで回す(回しすぎに注意)。
3. 型に入れ、手とスプーンで生地を押しながら固めていく。
4. 冷凍庫に入れる。
5. フィリング:カカオバターを細かく刻み湯煎で溶かす(48℃を超えないように)。
6. 一晩水に浸したカシューナッツ、水、メープルシロップを入れミキサーでよく混ぜる。その後溶かしたローカカオバターを入れさらによく混ぜる。
7. ボウルに生地を移し、ふるったローカカオパウダーを入れよく混ぜる。
8. 冷凍庫に入れておいたクラストの型を取り出し、7の生地を流し込む。
9. 冷凍庫に入れ固める。
10. 食べる時は解凍してから。解凍後は冷蔵庫に入れ3日程度で食べきるようにしてください。

ポイント
・カシューナッツ浸水後、220gになるように水を足してください。材料にある水100mlは、その後さらに足してください。

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

# ローチーズケーキ

チーズを使っていないのにチーズ風味
隠し味がポイント

## 材料

(16cm 丸型 底が取り外し可能なもの)

【クラスト】

- アーモンドフラワー50g
- くるみ 10g
- メープルシロップ10g
- ココナッツオイル3g

【フィリング】

- 生カシューナッツ150g（一晩水に浸す）
- 水＋カシューナッツ（浸水後）＝220g
- 水 20ml(g)
- レモン3/4個（ 30ml）
- メープルシロップ80g
- 白みそ 小さじ1
- ココナッツオイル70g
- バニラエクストラクト小さじ½

【トッピング】

カカオニブ、いちごソースなど

## 作り方

1. クラスト:湯煎でココナッツオイルを溶かしておく。フードプロセッサーにココナッツオイル以外のクラストの材料を入れ回す。混ざったらココナッツオイルを入れて混ぜる。混ぜすぎ注意。
2. 型に敷き詰め冷凍庫へ入れておく。
3. フィリング:湯煎でココナッツオイルを溶かしておく。ココナッツオイル以外をミキサーに入れて回し、最後に溶かしたココナッツオイルを入れて回す。
4. 2の型を冷凍庫から取り出し、3の生地を流し込む。
5. 冷凍庫で冷やし固める。
6. 食べる時は解凍してから。解凍後は冷蔵庫に入れ3日程度で食べきるようにしてください。

ポイント
・レモンは果実から絞って30mlですがレモンによって酸味が違うので味見をして調節して下さい。市販のレモン果汁でもOK
。カシューナッツ浸水後、220gになるように水を足してください。材料にある水20mlは、その後さらに足してください。

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

# チアシードプディング

オメガ3脂肪酸が豊富なスーパーフード 。夜に仕込んでおけば、朝の爽やかな朝食に。

## 材料

- チアシード 大さじ1
- 水(又は豆乳や他のナッツミルクも可) 大さじ3
- メープルシロップ 小さじ1

【トッピング】

フルーツ、ナッツなどお好みで

## 作り方

1. ボウルにチアシードと水、メープルシロップを入れかき混ぜる。
2. 冷蔵庫に一晩入れ、十分にチアシードをふやかす。
3. かき混ぜて小さな容器に入れ、お好きなフルーツやナッツをトッピング。

## ポイント

- 多めに作るときは全て混ぜた後、1分間ほどかき混ぜ続けて下さい。混ぜる時間が少ないと、表面だけが固まってしまいます。
- 甘味を入れず水のみで作っても良い。きなことメープルシロップを後からかけても美味しい

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

# ローアイスクリーム

## 材料

- 生カシューナッツ100g（一晩水に浸す）
- 水 130g
- メープルシロップ55g
- バニラエクストラクト小さじ2
- バニラビーンズ1/2本
- レモン汁 小さじ2
- 塩 少々
- ココナッツオイル（溶かす）10g

【トッピング】

カカオニブ、フルーツ、カカオパウダー、ナッツなどお好みで

## 作り方

1. ココナッツオイルを湯煎で溶かしておく
2. バニラビーンズは2枚におろし種をこそげとる
3. ミキサーにココナッツオイル以外をいれ混ぜる
4. 3に溶かしたココナッツオイルを入れて混ぜる
5. バットに流し込み冷凍庫に入れ、冷やし固める
6. 30分から1時間おきに冷凍庫から取り出してかき混ぜると滑らかになる
7. 完全に固まったら、食べるときは常温におき、ある程度溶けてすくえるくらいになるまで待ってから盛り付ける

アレンジ:
・水の代わりに市販のカシューミルク(無糖のもの)を入れてもコクが出て美味しい。
・カカオパウダー とメープルシロップ入れるとチョコレート味に
・他にも抹茶パウダー、またはココナッツフレーク、または潰したフルーツなど入れても美味しい

Copyright ©2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.

# Contact

**Maiko Kataoka**

**Email:** info@kataokamaiko.com

**レシピを作られたら是非コメント、またはタグ付け (#kataokamaiko) してくださると嬉しいです!**

著作権について
当レポート内で掲載されているすべての内容の著作権は、片岡麻衣子に帰属します。当レポートのプリントアウトやダウンロード、その他の方法による複製は、個人または家庭内、友人内の限られた範囲における私的な使用に限らせていただきます

Copyright @2019 Maiko Kataoka All Rights Reserved.