



トキメキを忘れない! 40代からの「ネオ・エイジング」マガジン

BITEKI グラン

美的 GRAND

春号
2020

付録とセットで
900yen

【好評連載】
V6 三宅 健「才色健美」

清らか肌を
約束するスキンケア
「水透美白」のお作法

光で肌を包み込み
くすみを晴らす“光下地”
ピンク&ラベンダーの
「トーンアップベース」を
今すぐ味方に!

圧倒的な清潔感と透明感
女優・篠原涼子さんに学ぶ
肌・髪・体 清らかな作り方

“清潔感のある女”は絶対老けない
明るさ+透明感+艶感UP!

大人の Clean Beauty クランビューティ術

100名プレゼント
高機能美白美容液UV
リサーチ ボーテ
ブライトニングセラム UVa

【特別付録】
忙しい女性たちの
ために生まれた
肌も心もほぐすクレンジング
オルビス
オフクリーム 3回分

大人限定

甘いものが食べたい! でも肌を糖化させたくない!
大丈夫、食べるものと食べ方、さえ守れば毎日でも甘いものが食べられます。

肌の黄ばみを防いで、しかも太らない!

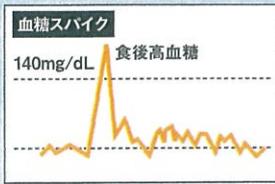
おいしい低糖スイーツはいかがい?

必読!

糖化させにくい
「甘いものを食べるための」の心得

食べるなら食後がベスト

糖化を防ぐには食後の血糖値の上昇を緩やかにすることが大切。特に気をつけたいのは、右のグラフのように食後の血糖値が乱高下する「血糖スパイク」という状態。空腹時にいきなり糖質をとると起きやすく、血管をはじめさまざまな臓器を傷つけて、ゆくゆくは糖尿病などを発症するリスクも。甘いものを食べるなら、食後のデザートで低糖質を少量が基本。



間食のときはナッツファーストに!

間食で甘いものをとるなら、血糖値が上がりにくい「低GI値」の食品がおすすめ。難しい場合は、低GIで抗糖化作用があるナッツ類を一口先につまんで、血糖値を抑えて。特にクルミは食物繊維も豊富で良質な脂肪が多く◎。

→一袋に含まれる糖質は1.6g。食物繊維・オメガ3脂肪酸・鉄・亜鉛などがたっぷり。食塩・油不使用。デルタインターナショナル 一週間分のロカボナッツ 30g×7袋 ¥900(編集部調べ)



「美容に悪い」と甘いものを我慢しすぎると、ストレスで幸せホルモンが出ずに老けてしまいますよ」と話すのは、糖化とアンチエイジング研究の第一人者米井嘉一先生。「そもそも糖は体を動かすエネルギー源として必要不可欠。ですが過剰な糖は代謝しきれずに余り、血中でたんぱく質などと結びつき細胞を傷つけて劣化を引き起こします。この反応を「糖化」と呼び、その結果AGEsという老化物質が生まれます。AGEsは肌の弾力のもとであるコラーゲン線維を壊す上、蓄積すると肌内部で炎症を起こして黄ばみの原因に。まず

糖化について伺ったのは /



同志社大学生命医科学部 糖化ストレス研究センター 教授 米井嘉一先生

よねい よしかず / 医学博士。日本抗加齢医学会理事。抗加齢医学研究の第一人者として、研究成果を日本のみならず世界にも発信。著書も多数。

は糖質をとりすぎない、AGEsを増やすコゲを作るような高温調理は減らし、血糖値の上昇を緩やかにする食べ方を実践すること。さらに糖質を抑える食品を知るなど、抗糖化のルールをマスターすれば、甘いものを諦める必要はありません。また、40代以上は肌線維の再生に6年以上かかると言われているので、日頃から美肌のもととなる良質なたんぱく質やビタミンCの摂取を心掛けましょう」

Lesson 1

抗糖化の基礎知識

くすまずに甘いものを楽しむ

Caution!

こんなときどうする?

糖と賢く
付き合えば
ケーキもOK!

Case 1 我慢できず、夜に甘いものを食べてしまった! →食後1時間以内に体を動かす

血糖値が最も上がる「食後1時間後」までに体を動かせば、血糖値の上昇を軽減できます。ウォーキングなど20分程の有酸素運動は糖質や脂肪の消費に効果的。また慢性的な睡眠不足の人は、肌の糖質ダメージを受けやすいので、毎日6時間以上眠ることも大切です。

Case 2 間食で甘いものを食べすぎた →AGEsの分解を促進するお茶をとって

糖質をたっぷり摂ってしまったときは、AGEsの発生を抑えて分解を助ける効果がある植物由来食品「クロモジ、ザクロ、ノニ、ローズマリー」をとるのも手。主に食品やお茶などの加工食品でとれる。

→右/クロモジに加え、アシタバ・チコリーなど5種の素材をブレンド。養命酒製造 和養生ブレンド茶 やすらぎクロモジ 10包 ¥650 左/ザクロとハイビスカスの酸味が美味。生活の木 おいしいハーブティー ローズガーネット ティーバッグ 10包 ¥500



華やかな
ローズの香り

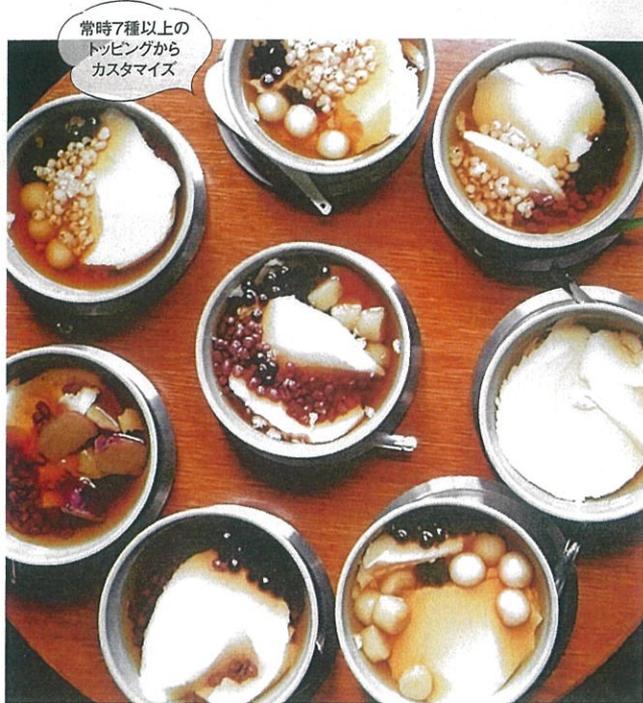


優しく
深みのある味 /



Lesson 2

TPO別低糖スイーツの選び方 シーン別、食べるなら「低糖質」のスイーツを!



常時7種以上のトッピングからカスタマイズ

カフェの女子会なら 肌にうれしい効果 の豆花がおすすめ

友達とカフェへ行くなら、ヘルシーと話題な台湾発の豆乳スイーツ「豆花」専門店へ。高たんぱく、かつ糖質も低め。ハトムギや白きくらげなど、美肌や美腸にうれしいトッピングができるのも魅力!

←「東京豆花工房」のふるふるの豆花は、ホロリと柔らかな口溶け。優しい甘さのシロップには、ミネラル豊富な3種の黒砂糖を使用。冬は熱々、夏は氷豆花と、季節に合わせた温度で楽しめる。プレーン豆花 ¥500 トッピング豆花 ¥650



SHOP DATA

◎東京都千代田区神田須田町1-19 ☎03-6885-1910 <http://tokyomamehana.com>

ホームパーティ

の手土産なら有名 パティシエのスイーツを

ホームパのラストを飾るデザートは、有名パティシエ渾身の低糖質スイーツを。ヘルシー志向の人からもきっと歓声上がるはず。



アールグレイの香りが楽しめる

↑世界的パティシエ鏑塚俊彦さんがプロデュースする低糖質ロールケーキ。糖質量は一個当たり約5.2g。ほんのりヴェルガモットの香るアールグレイを使用。ふんわりと軽やかな口溶けがたまらない逸品。Toshi Yoroi-zuka TOKYO 低糖質 紅茶ロール(京橋限定品) ¥509



ローソンの新作は
プロテイン入り



生菓子の定番・
モンテールからも!

オフィスのおやつなら 手軽さを重視して

仕事の合間に食べるなら、片手でつまめる手軽なものを。ちなみに、脳を使うと血糖値が下がるそう。食べた後は脳をフル活用して仕事に励みましょう。

大人女子溺愛のチョコは低糖質系が豊富

←A.自家製カスタードに生クリームを加えたミルククリームが美味。3つで糖質8.3g(※1)。モンテール 糖質を考えたプチエクレア ¥140(編集部調べ) B.香り高く深い味わいの3種のチョコを一箱に。糖質量は1枚につき1.8g~2.1g。ファンケル ショコラ プール・ラ・ボータ 12枚 ¥1,000(限定品・通販限定) C.小麦粉の一部をたんぱく質のプロテインに置き換えたチョコ蒸しパン。のどごしの良いしっとり食感。糖質は1個7.5g。ローソン NL プロテイン入りチョコ蒸しケーキ 2個入 ¥130 D.フリーズドライの有機ラズベリーを、ダークチョコでコーティング。糖質は一袋で8.5g。おもちゃ箱 ランドガルテン オーガニック フリーズドライラズベリーダークチョコレート ¥480 ※1:エリスリトールを除く



ラズベリーは果物の中
でも低糖質



ファンケルのチョコ
は香り高く
大人に人気



リニューアルで
添加物不使用に

食物繊維豊富な
おからがぎゅー

おからなど食物繊維たっぷりの バイクなら罪の意識もなし!

右 料理研究家の森崎晴香さんプロデュースの低糖質&無添加のクッキー。美腸に効果を発揮するおからがたっぷり。サクサクとしたかみ心地で腹もちもよし。one's daily おからクッキー ¥500 左 /アーモンドやヒマワリの種など、11種類のこだわり素材がギュッ。食物繊維や鉄分もとれる。森永製菓 マクロビ派 アーモンドとクランベリー 37g ¥150(編集部調べ)

和菓子も低糖ブームの兆しあり

右 /白州名水で作ったあんが評判。糖質5.0g(※1)。シャトレゼ 糖質87%カットどら焼き ¥160 左 /味はこし餡、はちみつ、黒糖の3種。糖質1本あたり8.9~9.0g(※2)。榮太樓總本舗 からだにえいたろう 糖質を抑えたようかん 各¥160 ※2:ソルビトールを除く ※3:日本食品標準成分表2015年版どら焼きと比較



老舗の榮太樓
總本舗からも

シャトレゼは
糖質87%カット
※3

意外にもあんこは○!? / 低糖質スイーツおすすめランキング

日本食品標準成分表2015年版(七訂)と米井先生の取材をもとに作成

| | |
|----|-------------------|
| 1位 | チョコレート(10g) |
| 2位 | コーヒーゼリー |
| 3位 | わらびもち |
| 4位 | カスタードプリン |
| 5位 | チーズケーキ (レアチーズケーキ) |

コーヒーゼリーのように後から甘みを足せるものが◎。シロップの甘みが舌に残っているうちは苦みを口にしても甘く感じやすく、結果的にシロップの量を減らせる利点も。また、コーヒーはメラノイジンというAGEsを含みますが、それは強力な抗酸化作用を発揮したり腸内細菌への好作用をもたらす善玉AGEs。みそやしょうゆなどの発酵食品に豊富です。逆に悪玉なのは、高温調理でできる食品。特に焼いたり揚げたりしてできるコケは要注意。

3 Lesson

低糖質の食材を知ろう！ 糖化させにくいスイーツ食材はこれ

低GIでAGEsの生成もブロックする働きが！

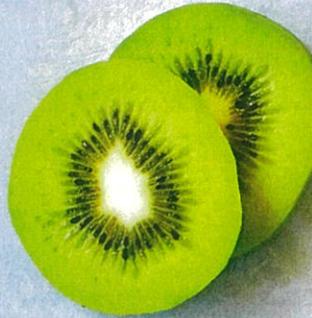
クルミ



ナッツの中で最も低GIで、抗酸化力とオメガ脂肪酸の含有量が抜群。クルミに含まれるビタミンB6は、AGEsの生成を阻害する作用も。幅広いスイーツと好相性。

クエン酸と食物繊維のWパワーで血糖値の上昇を緩やかに

キウイフルーツ



キウイに含まれるクエン酸は、糖代謝を活性化し血糖値の上昇を緩やかにする働きも。食物繊維・ビタミンE・ポリフェノールなどがとれる。トッピングに最適。

AGEsを減らすポリフェノールがたっぷり！

ブルーベリー



酸化だけでなく糖化にもパワーを発揮する最強果物。紫の色素のポリフェノールにはビタミンA・Eが豊富で、美肌効果が。生のまま使っても加工しても◎。

GI値の低さは天然甘味料の中でダントツ

アガベシロップ



低GIで少量でもしっかり甘みが出るが、大量使いは厳禁。抗糖化のためには果糖の割合が低い天然素材製を選ぶこと。クセがなく、幅広いスイーツに使える。

紅茶ポリフェノールでコラーゲンの糖化もブロック

紅茶



紅茶ポリフェノールは、糖の分解吸収を促進する酵素を抑制し、血糖値の上昇を緩やかに。コラーゲンの糖化にも効果的。乳製品の風味とベストマッチ。

抗糖作用のあるビタミンB2とポリフェノールが一緒にとれる

メープルシロップ



糖化に効果を発揮するビタミンB2とポリフェノールが50種以上含まれる天然甘味料。独特な風味があり、かぼちゃなど味が強めな食材と相性が良い。

カカオに含まれるポリフェノールには血糖値の抑制や血流の促進効果も

ココアパウダー



低糖質&低GI。7種以上のポリフェノールを含み、ビタミンB1・B2も豊富。カカオの苦み成分テオブロミンはリラックス作用もあり。多くのスイーツと好相性。

豊富な食物繊維と低糖質で美腸&血糖値の上昇をセーブ

おからパウダー



低糖質&圧倒的な食物繊維量で、食後の高血糖をセーブ。整腸作用にも期待大。加えて大豆のたんぱく質もしっかりとれるのが◎。蒸しパンや焼き菓子に最適。

糖質&脂肪分ナシ。食物繊維の宝庫！

粉寒天



スイーツを固めるのに欠かせない粉寒天。食物繊維の宝庫で、血糖値の上昇を緩やかにして腸もキレイに。ツルンとした食感の杏仁豆腐や和菓子の調理に最適。

Check! 一緒にとるとAGEsが減らせるお茶一覧

日本茶に含まれるポリフェノールの一種であるカテキンには、糖質ダメージに打ち克つ作用が。P.110で紹介したAGEsの分解を助ける程には強力ではないが、日常的に取り入れれば糖化ストレスをダウンする作用が。甘いものが体内でエネルギーとなり無理なく消化吸収されるのは25歳くらいまで。40代以降は基本糖質控えめ＆合わせる飲み物で工夫を。

| | | |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| リラックス&安眠効果あり カモミール | 毛細血管を強化する ドクダミ茶 | 糖質分解酵素を阻害 グァバ茶 |
| 花粉症にも効果あり 甜茶 | 緑茶の20倍ものビタミンC 柿の葉茶 | 悪玉コレステロールを分解 ゴボウ茶 |
| 抗酸化&殺菌作用あり 緑茶 | 高血圧予防にも ハマ茶 | 眼精疲労の緩和に ブドウ葉茶 |

低糖スイーツレシピ

白きくらげのシャリ
シャリ感が楽しい！
爽やかな美肌スイーツ

アボカドの
なめらかな口溶けが
たまらない！

とろけるチョコと
サクサクなナッツの
W食感にハマる

濃厚な黒ごま
ソースで、ココや
甘みもアップ

漬けるだけ・冷やすだけ。パッとできる！

超お手軽編

混ぜて冷やすだけ、ゆでてソースをかけるだけ、の超お手軽レシピ。甘味料もかなり控えめに、すべてに抗酸化作用のある食材を使っていますが、過剰な糖質は抗酸化の効力を奪うというデータも。その意味でも、美肌をかなえるために低糖質を心掛けて。

レシピを教えてくれたのは /

料理研究家
森崎南香先生

もりさき まゆか / パティシエ、フレンチやイタリアンの厨房で経験を積み、独立。身近な食材を使ったヘルシーレシピに定評あり。人も食べられる無添加食材で犬のスイーツも開発。



■ キウイと白きくらげのシロップ漬け ■ クルミとココナッツのチョコラン子風

肌を潤す効果が抜群の白きくらげは、食物繊維が豊富で血糖値の上昇も緩やかに。さらに美肌と抗糖化作用があるビタミンBとポリフェノールがとれるクコの実もプラス。優しい甘さのシロップと甘ずっぱいキウイ、噛み応えのある白きくらげのハーモニーが絶妙！

材料(2人分) 白きくらげ…8g、クコの実…15g、キウイフルーツ…1個、A[アガベシロップ…大さじ2、水…大さじ1、レモンのしぼり汁…小さじ2]

作り方 1白きくらげはぬるま湯で柔らかく戻し、硬い石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。クコの実は湯通しをして、ざるにあげる。キウイは皮をむいて半月切りにする。2容器にAを入れてよく混ぜ、白きくらげとクコの実を加えて混ぜる。3器に2とキウイを盛る。

低GIのココナッツオイルを使用し、なめらかな口溶けを実現。クルミはローストしたものを使うと、香ばしさが増してさらにおいしさがアップ。頬張ると小気味よいサクサクとした食感もクセに。バター不使用。25℃前後で溶けてしまうため、常温管理には注意が必要。

材料(8個分) ココナッツオイル…30g、ココアパウダー…15g、アガベシロップ…20g、クルミ(粗く刻んだもの)…60g

作り方 1ボウルにココナッツオイルを入れて湯せんにかけて溶かす。2ココアパウダー、アガベシロップ、くるみを加えて混ぜて粗熱が取れるまで冷ます。3オープンシートを広げ、3をスプーンですくい落とし、冷蔵庫で冷やし固める。

■ アボカドアイス ■ さつまいもの黒ごまソース

高い抗酸化力を発揮するビタミンEや、血液をサラサラにするリノール酸など、栄養豊富で低糖質なアボカドをアイスに。高たんぱくな豆腐を加えることで、よりクリーミーに仕上げているのがポイント。アイスに加工する際にもむ回数を増やすと、まろやかさがアップ。

材料(作りやすい分量) アボカド…1個(可食部100g)、絹ごし豆腐…150g、アガベシロップ…40g、レモンのしぼり汁…小さじ1

作り方 1保存袋にすべての材料を入れ、なめらかになるまでよくもむ。2冷蔵庫で1時間冷やし固めたら取り出し、袋の上からもむ。この作業を2回繰り返す。さらに冷凍庫で1~2時間冷やし固める。

さつまいもは低GIで食物繊維がたっぷり。焼くと糖質が高まるため、ゆでるのがベスト。ソースに使われているごまに含まれるビタミンB1には、体内での糖化を抑えてAGEsによる老化の害を防ぐ働きが。なめらかでまったりとした食感が、しみじみおいしい1品。

材料(2人分) さつまいも…140g(約1/2本)、塩…ひとつまみ、A[黒練りごま…20g、無調整豆乳…大さじ1、アガベシロップ…小さじ1]

作り方 1さつまいもはよく洗い、厚さ2cmの輪切りにし、水にさらして水気を切る。2鍋に1とひたひたの水、塩を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまでゆでる。32の水気を取ってから器に盛り、Aをよく混ぜてからかける。

甘さ控えめでも、満足感が高い

和菓子編

糖質が高めの和菓子も、手作りなら低糖質かつヘルシーに。今回はお菓子作りがはじめてでも、身近な調理器具でサクッと作れるレシピを提案していただきました。どこか懐かしさを感じる優しい味わいと、うれしい低糖質。安心して和菓子を楽しんで。

桜のおから蒸しパン

蒸し器不要、鍋で作る蒸しパンに、春を感じる桜をトッピング。腸に嬉しい食物繊維が豊富なおからパウダーは、水分で3倍に膨らむ効果があるので腹もちも◎。米粉を加えることで、おからのパサツト感もなし、ペイクにはない“蒸す”ならではのふんわり感を楽しんで。

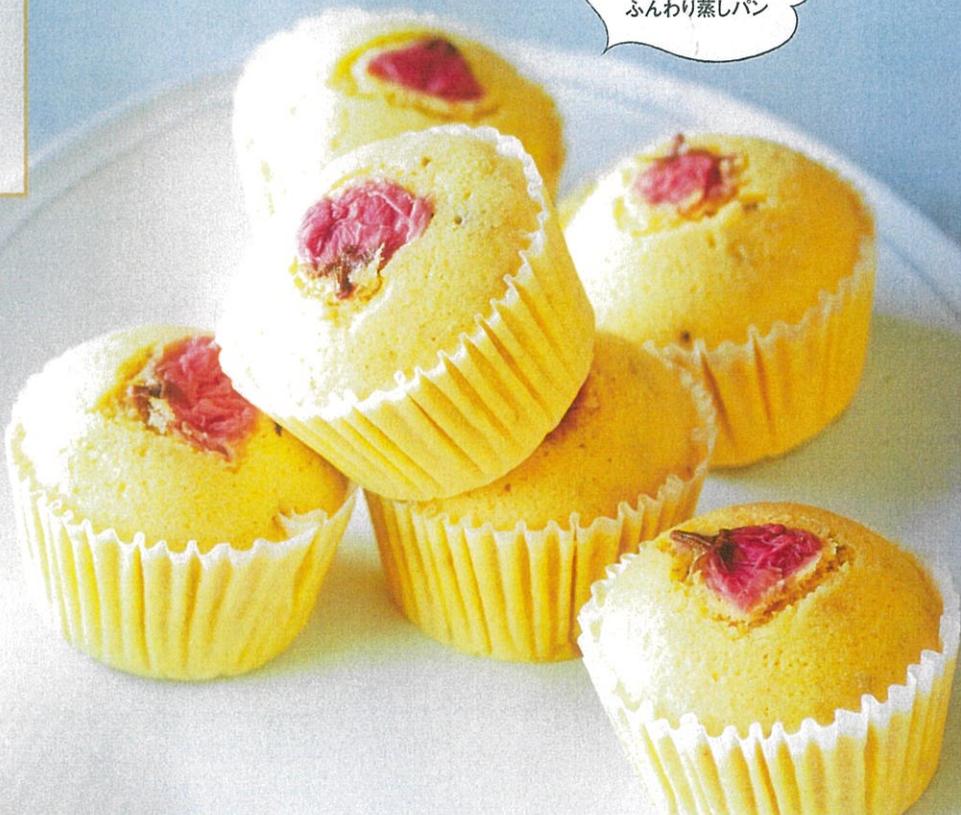
材料(直径6.5cm×高さ3.5cmのプリン型6個分)

桜の花の塩漬け…12枝 米油…大さじ1
卵…1個 「おからパウダー(微粒)…40g
アガベシロップ…40g A製菓用米粉…30g
無調整豆乳…150ml Lベーキングパウダー…小さじ1

作り方

[下準備] プリン型にカップシートを敷く。鍋のふたは布巾で包んでおく。桜の花の塩漬けは10分程、水につけて塩抜きをする。ペーパーで水気を拭き取っておく。
1 ボウルに卵を割り入れ、アガベシロップ、無調整豆乳、米油、刻んだ桜の花(6枝分)を入れ、泡立て器で混ぜる。さらにAを合わせてふるい入れ、ツヤが出るまで混ぜる。2型に流し入れ、残りの桜の花(6枝分)をのせる。3鍋にプリン型の高さ半分くらいまで水を入れて沸騰させ、キッチンペーパーを敷いてから2を並べ、ふたをして中火で12分程蒸す。竹串を刺してみて、生地がついてこなければ蒸し上がり。

桜の塩味が
アクセントの
ふんわり蒸しパン



豆腐抹茶白玉

消化が早く脂肪が蓄積しにくい、低GIの豆腐を白玉粉にミックス。豆腐を入れることで、普通の白玉よりもふんわりモチモチの仕上がりに。生地が固かったら、分量外の水を足して耳たぶの固さになるまでこねるのがポイント。トッピングの黒みつは控えめに。

材料(2人分)

白玉粉…50g
抹茶パウダー…小さじ1
絹ごし豆腐…70g
黒みつ・きな粉…好みで適量

作り方

1ボウルに白玉粉と抹茶パウダーを入れて混ぜ、豆腐を少しずつ加えて手でこねる。耳たぶくらいの固さになったら2等分にして丸め、真ん中を少し凹ませる。2鍋に湯を沸かし、1をゆで、浮き上がってから1分程ゆでて、冷水にとる。3器に盛り、好みで黒みつ、きな粉をかける。

素朴で優しい
カボチャの甘みが
楽しめる

カボチャようかん

カボチャそのものの甘みを生かしたようかん。甘さのわりにGI値が低めのカボチャは、鮮やかな黄色も食欲をそそるポイント。抗酸化作用のあるビタミンC・E、βカロテンが豊富で、食物繊維もとれるので糖化対策にぴったり。スッとフォークの入るやわらかさもちょうどいい。

材料(11cm×14cm×高さ4.5cmの保存容器)
カボチャ(皮とワタをのぞいたもの)…200g
メープルシロップ…30g
粉寒天…2g
水…100ml

作り方

1カボチャは一口大に切り、水(分量外)と一緒に鍋に入れ、中火にかけ、竹串がすっと通るやわらかさになったら火を止め、取り出して水気をきる。温かいうちに裏ごしをし、メープルシロップを加えて混ぜる。
2耐熱ボウルに粉寒天と水を入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。よく混ぜてから1を加えて混ぜ、再びラップをして電子レンジで1分加熱する。3水で濡らした容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。食べやすい大きさに切る。

ぶるんと
モチモチした白玉が
食べ応えあり



口当たりなめらかな口福の1品♡

ひんやりスイーツ編

ぶるん、ツルン、ふるふる…。質感だけでも幸せな気持ちになるひんやりスイーツは、熱を加える工程が少ない分、調理過程で出るAGEsの発生もごくわずか。美肌や抗酸化作用のあるビタミン類がとれる食材とも相性が良いので、大人スイーツの大本命といえそう！

ブルーベリーチーズケーキ

AGEsの蓄積によってできたシワやたるみに働きかけてくれるブルーベリーをたっぷり使ったチーズケーキ。ヨーグルトとブルーベリーの爽やかな酸味と、とろけるような口当たりが魅力です。低カロリー・低脂質・低糖質の3拍子がそろったカッターチーズを使用。

材料(15cmのセルクル型1台分)

ブルーベリー…100g
カッターチーズ(重さタイプ)…200g
ブレンドヨーグルト…200g
アガベシロップ…50g
レモンのしぼり汁…小さじ1
粉ゼラチン…10g
水…大さじ4

作り方

[下準備]粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
1ミキサーにAを入れ、なめらかになるまで攪拌する。ミキサーがない場合は、厚手のポリ袋に入れて、よくもむ。
2ふやかしておいたゼラチンは、電子レンジ(600W)で30秒加熱して溶かし、1に加えて再び攪拌する。
3型に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。好みでミントとブルーベリーを添える。

チーズのまろやかさと
ブルーベリーの
酸味がベストマッチ！

ミルクティーババロア

コラーゲンの糖化を抑制する紅茶を使用した、甘さ控えめのババロア。なめらかでとろけるような口当たり仕上げるコツは、手際良くスムーズに作ること。豆乳よりも牛乳で作った方が、紅茶の香り高さが引き立ち芳醇な味わいに。スライスしたオレンジを添えても◎。

材料(4人分)

粉ゼラチン…5g
水…大さじ2
卵黄…1個分
アガベシロップ…30g
牛乳…400ml
紅茶の葉…4g
(ティーバッグ2個分)

作り方

[下準備]粉ゼラチンは分量の水を振り入れ、ふやかしておく。
1ボウルに卵黄を入れて溶きほぐし、アガベシロップを加えて混ぜる。
2鍋に牛乳、紅茶の葉を入れて弱火にかけ、沸騰直前で火を止める。ふたをして2分蒸らし、茶こしでこしながら1に加えて泡立て器で混ぜる。
32を鍋に戻して弱火にかけ、沸騰したらゴムベラで混ぜながら1分加熱する。火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。
4ボウルに移し、ボウルの底を氷水に当てながらとろみがつくまで冷やしてから、型に流し入れる。軽くトントンと底をたたいて空気を抜き、冷蔵庫で3時間冷やし固める。

スツクリとした
大人向けの
甘さが◎

アーモンドミルクの杏仁豆腐

豊富な食物繊維とミネラルがとれる！と注目を集めているアーモンドミルクを使用した杏仁豆腐。低GIなのはもちろん、たんぱく質やビタミンEがまとめてとれるのも魅力。ツルンとのどごしが良く、弾力のあるクコの実が良いアクセントに。

材料(21cm×16.5cm×高さ3cmの保存容器)

クコの実…12粒
粉寒天…4g
水…100ml
アーモンドミルク…300ml
アガベシロップ…20g
アマレット(なしでもOK)…小さじ1
A[アガベシロップ・水…各大さじ2]

作り方

[下準備]アーモンドミルクは常温に戻しておく。
1クコの実を湯通しして水気を切り、よく混ぜ合わせたAに加える。
2鍋に粉寒天と水を入れてよく混ぜてから中火にかけ、沸騰したら手早く混ぜながら2分加熱する。さらにアーモンドミルク、アガベシロップ、あればアマレットを加えて混ぜる。
3容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。完全に固まったら食べやすい大きさに切り、器に入れて1をかける。

ほのかな
紅茶の香りと
苦みがアクセント