

Hari Om! 鳥取県米子市在住のシャンティファミリーメンバー岡本美穂です。  
米子も桜が満開になり見頃を迎えています。あちらこちらで、眠っていた植物たちが  
芽吹き始め、生命力を感じるとてもいい時期ですね。まだまだ肌寒い日もありますが、  
春の精たちが陽気に躍り歌っているのを思わず想像してしまいます。春といえば、  
いちごがおいしい時期です。今回は、手軽に作れる「いちごのスイーツ特集」を  
お届けします。いちごにはビタミンCが豊富に含まれ、美肌や風邪予防が期待されます。  
玄米甘酒や葛粉などの身体を元気にしてくれる食材と組み合わせています。  
料理教室や離乳食講座でも大人気のベビーからご年配の方まで、幅広く楽しんで頂ける  
スイーツです。



## 玄米甘酒といちごのブランマンジェ風



### 材料(3~4人分)

玄米甘酒・・・1カップ

水・・・1カップ

大きめのいちご・・・3個(へたを取り、フォークでつぶしておく。)

葛粉・・・大 1.5強(同量の水に約20分浸す。)

飾り用のいちご・・・2個

### 作り方

- ① 鍋に玄米甘酒と水、つぶしたいちごを入れ煮たさせる。
- ② 弱火にして水で溶いた葛粉を加え、2~3分火にかけてながら混ぜる。
- ③ 器にもりつけ半分に切ったいちごを飾り、冷やして頂く。

☆玄米甘酒はアルコール分は全くなく「飲む点滴」といわれるほど薬効があります。

☆疲労回復、免疫力アップ、美白・美肌、がん予防、整腸作用、活性酸素除去、血圧安定  
肝機能向上、頭皮の若返り等の効果が期待できます。

☆そのまま飲んだり、料理にも使えます。離乳食にもよいです。





## 豆乳ムース・ストロベリーソース添え



### 材料(作りやすい分量)

葛粉・・・100cc

豆乳・・・500cc

アップルジュース・・・100cc

いちご・・・1パック(約300g)

米あめまたはメープルシロップ(ソースの甘み用)・・・適量

ミントの葉・・・少々

### 作り方

鍋に葛粉、豆乳、アップルジュースを入れ20分おく。よく混ぜてから、強火にかけてしっかり練る。

- ① 沸騰したら弱火におとし約5～10分ねる。
- ② 型を水でぬらし、静かに③を流しいれる。
- ③ 氷水か冷蔵庫で冷やす。
- ④ いちごのへたをとって、ミキサーかフードプロセッサーにかけてソースを作る。  
甘さがたりなければ、甘味を足す。
- ⑤ ムースが固まったら型からだし、適当な大きさに切り器に盛り付け、ストロベリーソースとミントを飾る。

☆葛粉は、体を温め、整腸作用もあります。女性ホルモンのエストロゲンのような働きもします。

☆市販の葛粉はじゃがいもデンプンが混ざっていることもあり、じゃがいもデンプンは体を冷やしてしまうので、購入の際は注意が必要です。自然食材店で購入されると安心です。

