

【グルテンフリースイーツマスター 講座】



日本グルテンフリーアドバイザー協会

Heart Warm Cafe

はじめに

～『プチ・グルテンフリー生活』のススメ～

最近話題の“グルテンフリー”。

小麦アレルギーの方だけではなく、すべての方の美容と健康のためにとてもおススメな食事法です。

カラダがスッキリしてお肌がキレイになったり

今まで気になっていた症状や体調などにも変化がおきたりと

たくさんの素敵なことが起きる可能性があるからなんです。

この「グルテンフリースイーツマスター講座」では、

“グルテンフリー”をベースとして、

Vegan（ヴィーガン）や Vegetarian（ベジタリアン）のスタイルなど、

カラダに優しい素材を使った様々なスイーツ作りが学べます。

グルテンフリーの食材もさまざまなものがあります。

米粉だけでなく、ソルガム粉（たかきび粉）、コーンフラワー、アーモンド粉、

大豆粉、タピオカ粉など。

配合を変えるだけで何種類もの生地となり、

とても味わい深いスイーツが出来上がります。

美味しいプラス見た目にも可愛く美しいスイーツで毎日を楽しんでください。

一般社団法人日本グルテンフリーアドバイザー協会

代表 中村由美子

INDEX

内容

はじめに.....	1
INDEX.....	2
第1章 グルテンフリーとは？.....	4
1. グルテンってなに？.....	4
2. さまざまなグルテンフリー食材.....	5
3. Vegan でも味わい深いスイーツを作るには？.....	6
4. 調理実習 (Vegan スイーツ)	9
◆ ココアクッキー (基本のクッキー生地)	9
◆ オレンジケーキ.....	10
◆ 生チョコレート.....	11
第2章 グルテンフリースイーツの幅を広げる.....	12
1. 配合と生地感の変化を楽しむ.....	12
2. Vegan (ヴィーガン) と Vegetarian (ベジタリアン)	12
3. 調理実習.....	14
◆ アーモンドフロランタン.....	14
◆ ブールドネージュ.....	15
◆ レーズンバターサンド.....	16
第3章 オリジナルレシピを開発する.....	17
1. オリジナルレシピの作り方.....	17
2. 美味しくできる基本の配合.....	17
3. 調理実習.....	19
◆ Raw チョコレートケーキ.....	19
◆ 濃厚チーズケーキ.....	20
◆ ロールケーキ.....	21
第4章 グルテンフリーをよりステキに魅せる.....	22
1. グルテンフリーのその先へ.....	22
2. 料理を「魅せる」スタイリング・撮影のポイント.....	22
3. 調理実習.....	24
◆ グレインフリー チョコチップクッキー.....	24
◆ 基本のパイ生地.....	25
◆ アップルパイ.....	26

第1章 グルテンフリーとは？

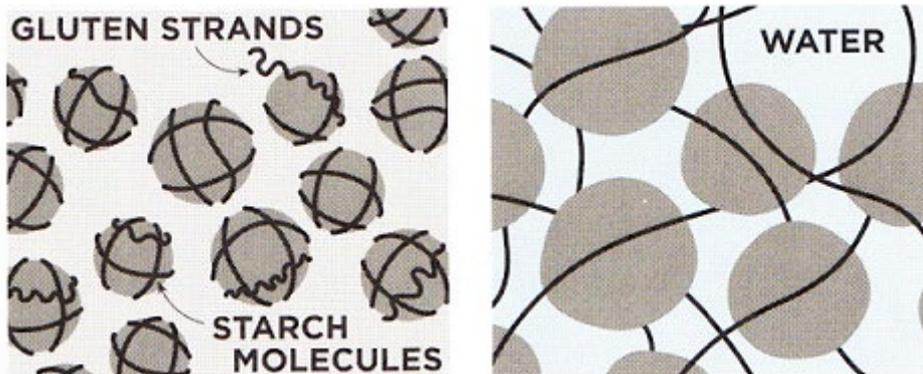
1. グルテンってなに？

“グルテン”とは、小麦やライ麦に含まれるたんぱく質のこと。
以下の2種類のプロテイン（たんぱく質）が含まれています。

- ①グルテニン・・・強く弾力がある（捏ねると弾力を作る）
- ②グリアジン・・・伸縮性がある（伸ばす役割をする）

これらを水で混ぜると「グルテン」となり、ネットワークを作ります。

《グルテンネットワーク》



上記の図のように、水を加えることで、“Gluten Strands”＝グルテンのロープがたんぱく質の分子をつなぎ、ネットワーク（右図）を作ります。

このネットワークが、しっかりと気泡（ガス）を包み込むので、小麦（ライ麦）を使うと膨らんだり、弾力のあるパンやお菓子ができるのです。

これに対して、グルテンフリーの食材はグルテンがなく、ネットワークを作らないため、気泡を支えることができないのが特徴です。

ネットワークで気泡を支える代わりに、熱を加えることででんぷんが気泡を閉じ込めます。

スイーツ作りの際、生地を型に流し入れたあと、刺激を与えたり、いきなり高温のオーブンの中にいれたりすると気泡が飛び、ふんわり感が失われます。