

## この本で使うおもな材料

なるべく無添加で天然素材を使った材料が安心です。ただし、食事制限がない方などはあまり神経質にならず、適宜身近な商品でおかし作りを楽しみましょう。

### 甘味料



#### アガベシロップ

テキーラの原料として知られる、メキシコ原産のリウゼツランという植物から採れる天然甘味料。砂糖の1.3倍の甘さがあり、水に溶けやすいので製菓材料として扱いやすい。低GI食品として注目されているが、カロリーはあるので摂りすぎには注意。

### 粉類

#### 焙煎玄米粉



消化吸収が悪いのが難点だった玄米を、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養成分を壊さず微粉末化。小麦粉・米粉の代わりに。

#### 白たかきび粉



小麦アレルギーの人の代用食品として重宝される白たかきびの全粒粉末。雑穀特有のえぐみが少ないのでほかの粉類と合わせやすい。

#### ひよこ豆粉



インド産の有機ひよこ豆を、有機穀物専門の工場で製粉。タンパク質を多く含み膨らみやすいので、卵の代用品として使われる。

#### 白玉粉



餅米を粉にして水にさらし、沈殿物を乾燥させたもの。柔らかさと弾力があり、求肥生地などに使われる。

#### もち粉



餅米を水洗いして乾燥させ、粉末にしたもの。白玉粉よりもきめ細かくなめらか。

#### ココナッツ フラワー



完熟ココナッツを乾燥させ、なめらかなパウダーに。甘い香りがあり、製菓や製パン材料として小麦粉の代わりに活躍。

#### 上用粉



精白したうるち米を水洗いし、乾燥させたあと水を加えて粉末にしたものを上新粉といい、より粒子が細かいものを上用粉という。

#### 道明寺粉



もち米を水に浸して蒸し、乾燥させて粗めに挽いたもの。粒が大きく見た目も美しい3割か4割のものがおすすめ。

#### オブラート粉



じゃがいも澱粉を糊化し、粉状にしたもの。キラキラと輝き、飾りに適している。くっつきやすい生地にまぶす手粉にも使用。

### 豆類

#### 小豆



こし餡・つぶ餡の原料となる豆。皮ごと使用するので、なるべく無農薬・化学肥料不使用で栽培されたものを選びたい。

#### 白手亡豆



白餡の材料となるいんげん豆の一種。皮が固いので一晩水に浸けてから煮るのが一般的。

### 澱粉／寒天

#### 本葛粉



マメ科の葛の根から採れる澱粉を精製したもので、混じり気のない葛100%のものを本葛粉という。血行を促進し、体を芯から温める。

#### 片栗粉



本来はユリ科の植物の片栗の根茎から製造した澱粉。現在はじゃがいもの澱粉から作るものが主流。打ち粉に使用する。

#### 粉寒天



天草などの海藻の粘質物を抽出し、凝固、乾燥させた寒天を粉末にしたもの。ようかんなどを固めるために使用。

### その他

#### 藻塩



海藻と海水から作る塩のこと。海藻の旨み成分を含むまろやかな口当たりで、より味わいが増す。通常の塩と同様に使う。

#### 抹茶



遮光栽培した茶葉を蒸して乾燥させた後、石臼で細かく挽いたもの。製菓用ではなく、専門店の好みのものを使用してもよい。

#### シナモン



セイロンニッケイの樹皮を粉末にしたスパイス。甘い香りは和菓子の風味づけにも使われる。

#### 玄米甘酒



砂糖・アルコール不使用、有機玄米のみで作られる自然な甘さの甘酒。栄養の吸収率がよく、子どもや妊婦にもおすすめ。

#### くるみ



ナッツの中でも栄養価が高く、生活習慣病の予防効果も期待されるくるみ。ローストされたものは酸化しやすいので、生を選びたい。

#### 糠



米の精白過程で出る糠には、ビタミンやミネラルなど多くの栄養が含まれる。購入する場合は無農薬でフレッシュなものを選ぶ。