

いつもご注文ありがとうございます。

「あっ！」と言う間に師走です。この時期になるとイルミネーションが綺麗ですね。空気が澄んで星もよく見えます。何かとキラキラの多い12月ですが、今日は、キラキラのご馳走の後でも食べられる優しい味のデザートです。

この時期は美味しい果物も野菜も多いので、何のデザートにするか迷った挙句、野菜も果物も両方使ってみました。冬になると無性に食べたくなるさつまいもと、1日1個で医者知らずのりんごのタルトです。植物性のものだけでできているので胃もたれしにくく、アレルギーのある方にも食べやすくなっています。乳製品大好き！とか、バターの風味は欲しいな、という方は、オイルをバターに、ミルクは牛乳でも豆乳でも作れます。粉を小麦粉にしたり、アーモンドフラワーがなかったらブードルで、それもなかったら家にある粉で、アロールーツパウダーがなかったら片栗粉で、麦がダメな方は麦の入っていない味噌でどうぞ。味噌がダメならお塩で代用できる、とても融通のきくタルトです。

りんごには、疲労回復と美肌効果、コレステロールを下げる効果があり、便秘やむくみ対策やガン予防にもなります。抗酸化作用のあるポリフェノールは皮にたくさん含まれているので、なるべく無農薬のものや有機のものを買って、皮ごと食べましょう。さつまいもに多く含まれるビタミンCは、でんぷんに守られ加熱しても壊れにくいので、風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果を発揮します。食物繊維と、さつまいも唯一の栄養成分ヤラピンが便秘を改善し、高血圧にも効果があり、筋肉のけいれんなども防いでくれるそうです。ビタミンB群やミネラルも豊富です。さつまいもも皮に栄養が多いので、りんごと同様に皮ごと食べるとなおいしいです。

今回は、タルト生地には塩を効かせ、さつまいもペーストに甘みをつけ、酸味の強いりんごを使いました。酸味の強いりんごの方が味にメリハリがつくのでオススメです。変幻自在のタルトなので、家にある材料で是非作ってみてください。今回は大きめの型で作ったのでこの量ですが、小さい型なら半量にするなど調節してくださいね。



### りんごとさつまいものタルト (35cm x 11cm)

材料・りんご 2個・レモン汁 大さじ2・ココナッツオイル 大さじ1・さつまいも 中1個・ココナッツオイル 20g・メイプルシロップ 大さじ2・シナモン 適宜・米粉 100g・アーモンドフラワー 100g・アロールーツパウダー 30g・油 大さじ4～・水 大さじ1～・カネキ田舎味噌 10g・アーモンドミルク 200cc

作り方・オーブンを180度に温めておく。さつまいもをふかしはじめ、味噌は水に溶いておく。粉類をよく混ぜ、油と、味噌を溶いた水を順に足し生地をまとめる。(使う材料によって違うので、油と水の量は生地が一つにまとまるぐらいが目安)型にタルト生地を敷き詰め、フォークで穴を開け乾くまで20分ほど焼く。さつまいもを熱いうちに潰し、ココナッツオイルとシロップ、シナモンを混ぜる。(皮ごとの場合はミキサーで混ぜると口当たりが良い)りんごは薄くスライスしてココナッツオイルでソテーし、レモン汁をふりかけておく。(シナモンを入れてもよし)焼けたタルト生地にさつまいもフィリングを入れ、りんごを乗せたら25分ほど焼く。

今年一年を無事に過ごせたのも、皆様のご支援のおかげです。何かと忙しい時期ですが、りんごさつまいもパワーで風邪など吹き飛ばし、キラキラの笑顔で新年をお迎えください。来年も何卒よろしくお願い申し上げます。