

いつもご注文ありがとうございます。

早いもので、今年もうわずかとなりました。何かと気ぜわしい日が続きますが、あちこちに赤や緑、金や銀のデコレーションを見つけてはワクワクするのは私だけでしょうか？プレゼントをあげたりもらったり、ご馳走を作る機会も食べる機会も多いことでしょう。

今日は、豪華なご馳走ではないけれど、素朴な味のする味噌クッキーを作ってみました。アメリカでは、煙突から家の中へプレゼントを届けにやってきてくれるサンタさんのために、ツリーの近くにクッキーを置いておく習慣があるんですよ。味噌味のクッキーなんて少し変わっていて、いつものチョコチップクッキーに飽きてきたサンタさんも喜んでくれるかも？甘さ控えめでほんのり香ばしい、サクサク軽いクッキーです。

家にあるもので気軽に作れるクッキーなのですが、今回は小麦粉の代わりに米粉、コーンスターチもしくは片栗粉の代わりにアロールーツ、白砂糖の代わりにココナッツシュガー、バターの代わりにアボカドオイル、牛乳の代わりにアーモンドミルクで作ってみました。そこにアーモンドフラワー（プードル）と麦味噌が加わって、香ばしさアップ！

ん？アロールーツ？あまり聞いたことがないですよ。実はこのアロールーツ、地味だけどなかなか優秀なのです。元々は、熱帯アメリカのクズウコンという植物の根を粉状にしたものですが、地域によって多種類のアロールーツがあります。遺伝子組み換えの多いコーンから、薬品を使って高温で粉状にすることの多いコーンスターチと違い、薬品も使わず、遺伝子組み換えでないアロールーツパウダーは安全です。ビタミンB群やミネラルが豊富で、過敏性腸症候群の症状の緩和や血液循環の改善、コレステロール低下、メタボリズムのサポート、高血圧予防にもなるなど、葛粉のような栄養価が期待できます。とろみをつける、肉などにまぶしてカラッと揚げる、ハンバーグなどのつなぎにするなど、片栗粉と同じ役割をしてくれるので、使わない手はありませんよね。今使っている片栗粉、もしくはコーンスターチがなくなったら、ぜひアロールーツを試してみてください。実は、化粧品などにも使われているんですよ。

麦味噌クッキー 20枚ほど



材料・米粉 100g・アーモンドフラワー 50g・アロールーツ 30g・ココナッツシュガー 50g・カネキ田舎味噌 10g・アボカドオイル 60g・アーモンドミルク 40g

作り方・オーブンを170～180度にセットしておく。オイルとミルク以外の材料をよく混ぜたら、オイル、ミルクの順によく混ぜ合わせる。4ミリ程度の厚さに伸ばして型抜きをし、15分程度焼く。

- *粉類、砂糖、オイル、ミルクはお好きなもので。
- *アーモンドフラワーを入れた方が香ばしく、糖質ダウンになります。
- *薄めの方がサクッとして美味しいです。

みなさま、一年間どうもありがとうございました。今年も無事に年末を迎えることができました。これからもっと寒い季節になります。どうかお体に気をつけて、素敵な年末年始をお過ごしくださいませ。サンタさん、味噌クッキー食べにきてくれるかな…

良いお年を！