

いつもご注文ありがとうございます。

2月というと、旧暦では一年の始まりです。季「節」を「分」ける「節分」で豆まきをして、一年をはらい清める習慣がありますね。「魔」を「滅」するので「豆」を巻くようになったそうです。日本人で本当に語呂合わせが好きですよ。暦の上では立春の後に春が来ても、2月はまだ冬の真っ盛り。日本の文化ではありませんが、ドキドキわくわくバレンタインデーもあります。まだまだ寒い夜は、あったか焼きたてクッキーとお茶で、ほっこりしてみませんか。

今月のお題は、隠し味に味噌を入れたチョコチップクッキーです。

味噌の味を生かした和風クッキーもいいですが、バレンタインデーといったら、やっぱり何だかチョコレート気分。さくさくサブレ風クッキーではなく、アメリカンな柔らかクッキーです。このクッキーには小麦粉も米粉も入りません。穀物の一切入らないグレインフリークッキーです。普段炭水化物の消費量の多い日本人には馴染みが少ないかもしれませんが、アーモンドの粉とタピオカ粉でできています。糖質控えめで、たんぱく質が多めのクッキーになっているので、糖質を気にしている人にもオススメです。お手持ちの甘味料で構わないのですが、甘味料をデーツシュガーやココナッツシュガーなどに変えることで、さらに糖質控えめになります。是非色々な材料で作ってみてください。新しい発見があるかもしれません。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、さまざまな効能があり、動脈硬化、高血圧、冷え性、血栓の予防効果があります。チョコレートやココアの消費量が高い人ほど、心臓病が少ないというデータもあるようです。チョコレートを食べたり、匂いを嗅いただけで集中力や記憶力が高まることも、脳波や学習実験で証明されているそうです。また、チョコレートに含まれるリグニンという食物繊維は、便秘を防ぎ、肥満や大腸ガンの予防にも効果的。カカオの抗菌作用には、ピロリ菌や大腸菌の抑制効果もあるそうです。チョコレートに含まれるカフェインの一種のテオブロミンには、神経を鎮静し、ストレスを軽減させる効果があることもわかっているそうです。昔は、太るとかニキビができる、といったあまり良くないイメージもあったチョコレートですが、実はチョコレートは、ポリフェノールに食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などの必須ミネラルも豊富な栄養素の高い食品です。チョコレートを選ぶときは、なるべく混ぜ物の少ない、カカオ含有量の高い本物のチョコレートを選ぶようにしましょう。



グレインフリーチョコチップクッキー 15枚

材料・卵1個・溶かしバター/ギー 40cc・甘味料 1/3カップ・カネキ田舎味噌 大さじ2・バニラエッセンス 小さじ1/2・アーモンド粉 1/2カップ・タピオカ粉 大さじ2・ベーキングソーダ 小さじ1/2・チョコチップ 40gほど

作り方・粉類をボールでよく混ぜておく。別のボールに卵、少し冷ました溶かしバター、甘味料、味噌、バニラを入れよく混ぜたら、粉類を入れてダマがなくなるまでよく混ぜる。チョコチップを入れてよく混ぜたら180度のオーブンで9分ほど焼く。焼けたら天板の上で冷ます。

*日本サイズだと15枚ほど、アメリカンサイズだと8枚ほどできます。

*冷蔵庫で冷やしても美味しいですよ。

まだまだ寒い日もあります。風邪などひかれませんよう、暖かくしてお過ごしくださいませ。