



カジュアルクッキング講座

5月テーマ：頑張らないお菓子

和のスイーツを作ってみよう！
簡単にできる和菓子から本格的に作るコツのあれこれ

Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 アンケート結果でクラス！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし



今日は先に実践の下準備からおこないます！

「お家で本格どら焼き」の生地 of 仕込みから♪



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

MONTHLY RECIPE:

お家で本格どら焼き

<材料> (3-4個分)

薄力粉...80g
 ベーキングパウダー...小さじ1/2
 卵...1個
 粒あん...120g

【A】

上白糖...50g
 みりん...大さじ1
 はちみつ...10g
 太白油 (サラダ油でも可)
 ...小さじ1
 水...大さじ2

<つくり方>

- ① ボウルに卵を入れ溶き、【A】を入れてよく混ぜる。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜ、①のボウルにふるいにかけて入れ、ゴムベラで混ぜる。
 ラップをし、冷蔵庫で30分ほど生地を休ませる。

====ここまで====

- ③ フライパンに油を薄くひき、中火で熱する。
 濡れ布巾を用意し、一度温度を下げる。
 生地を大さじ2ずつ流し入れる。
- ④ 生地の表面に気泡が出てきたら裏返す。
 裏面はさっと焼き、12枚ほど焼く。
 バットの上におき、乾燥させないようにラップをする。
- ⑤ ④の焼けた生地で②のあんこを挟む。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

前回の復習

ぐっち夫婦が考える「頑張らない」お菓子作りのポイント！

・市販のお菓子を活用しよう

クッキーやグラノーラを使えば時短で美味しく！

・材料の置き換えをしてみよう

ヨーグルトや豆腐を使うとヘルシーなお菓子にも ^^

・調理器具も身近なもので代用できるよ

炊飯器や保存袋を使えばケーキやアイスだって作れちゃう！



キャロットケーキおいしかったね！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

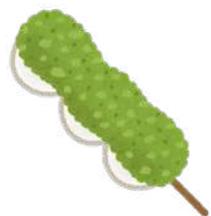
後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし



前回は主に「洋風」の頑張らないお菓子を
ご紹介いたしました！

今回は「和風」バージョンの
頑張らないお菓子のご紹介です



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

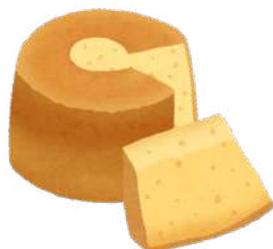
MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

ここで皆さんに質問です！
和菓子と和スイーツの違いってなんでしょ？？



ねりきり



きなこシフォンケーキ



焼きまんじゅう



抹茶パフェ



栗饅頭



イメージはつくけど言葉にして考えたことは少ないかも！



どっちがどっちかな？

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

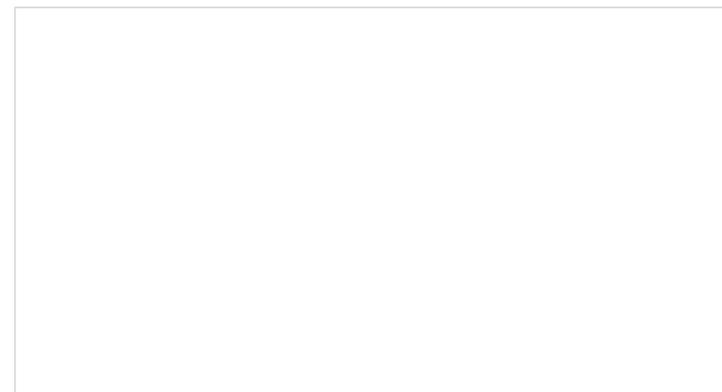
後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

和菓子

バターや生クリームは基本的に使用せず、あんこやきな粉、もち米、砂糖、塩、くずや水飴などを用いて作られるお菓子



和スイーツ

抹茶や、あずき、きなこなど和の食材を使った西洋菓子に日本的な和の食材をドッキングしたスイーツのこと。

和スイーツには、バターや生クリームなど洋菓子に使う材料を用いられることもあり、材料や成分の観点からみると、和スイーツとは洋菓子に近いスイーツといえます。

和スイーツも和菓子もどちらも知ってくと作るのも食べるのも楽しいね！



一時期、和スイーツブームもあったね！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

違いがわかったところで、
和菓子でよく使う材料の基礎知識をご紹介します



小豆（あずき）

小豆は大きく分けて3種類。

1. **普通小豆** 赤い小豆。こしあん、つぶあん、煮小豆、甘納豆など、和菓子全般で使われています。つぶあんもこしあんも、普通小豆を使うのがオススメ（ゆで時間もさほどかからずゆでやすいため）
2. **大納言** 普通小豆よりも大きいサイズの小豆。つぶあんやぜんざいなどに使われます。豆が大きく、皮も丈夫で、ゆでてでも割れにくい特徴があります。
3. **白小豆** 黄白い色が特徴の小豆。白あんが作られています。



白あんも黒あんどちらも美味しい...!

もちろんすでに加工済みのあんこを
購入してもOKだけど豆の違いを
知ると作ってみたいくなるね!



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

葛粉（くずこ）

葛餅、葛切り、葛饅頭など、和菓子ではおなじみの「葛粉」
 原材料は、植物の「葛」の根のでんぷん。でんぷんを精製し、粉にしたものが葛粉です。

葛粉の種類は2つ

本葛粉：葛粉100%でできたもの（比較的大きな塊で少し苦味がある）

葛粉：さつまいも等 他のでんぷんと葛粉を混ぜたもの
 スーパーなどで比較的入手しやすいのが、こちら★

葛粉の使い方：葛粉は、必ず水（もしくは水分のあるもの）で溶かしてから、
 こして、加熱します。



片栗粉との違いってなんだろう？

葛粉：「葛」という植物から作ったでんぷん
 片栗粉：じゃがいもから作ったでんぷん
 が大きく違うよ！



本葛粉



葛粉

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

寒天

ようかん、あんみつ、水ようかん、特に夏の和菓子では寒天を使います。
寒天には主に3種類あります！

種類	原材料	使い分け方	お菓子の仕上がり
粉寒天	粉寒天は天草やオゴノリ、その他の海藻を合わせて作られているものが多いです	寒天を補助的に使う場合 あんを固める／ツヤ出し寒天／ 寒天が溶けにくい材料を使うなど	コリコリとした 食感の仕上がり
棒寒天	海藻の天草（一部オゴノリ）	寒天主体の和菓子を作る場合 水ようかん、錦玉羹、あんみつなど	粘りのあるお菓子
糸寒天	海藻の天草	寒天主体の和菓子を作る場合 水ようかん、錦玉羹、あんみつなど	粘りのあるお菓子



棒寒天は長野県、糸寒天は主に岐阜県で作られてることが多いんだって！

棒寒天、糸寒天
使い方や仕上がりは
ほぼ同じだね！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

2つの違いや和菓子の材料の基礎知識もわかったところで、
もっと身近に和菓子・和スイーツを作ることができる便利な材料

① 片栗粉・・・わらび粉や葛粉の代用にできる！

衣やとろみづけなどだけでなく、お菓子作りにも使えます。



もちもちでトロンとした食感が
簡単にできるんだね！

後ほどわらびもちはデモで
ご紹介いたします！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

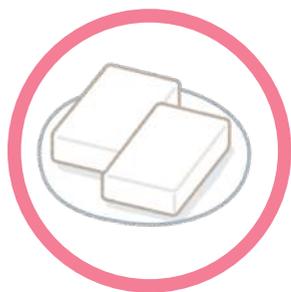
DATE:

5月22日(土) 15時

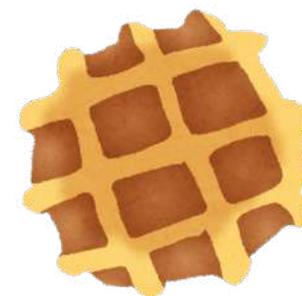
MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

②切り餅・・・お餅は主食だけでなく、デザートづくりにも役立ちます。
お正月以外でも活用する場面があります！



切り餅はスライスし、砂糖と水と一緒に電子レンジで加熱すれば簡単に生地地完成！



切り餅をレンジ加熱した後、ワッフル機にかければもちもちワッフル生地地完成！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

③ **豆腐** . . . ヘルシーになるのはもちろん、まんじゅうや団子などに豆腐を入れると冷めても、もちもちが続いていいことだらけ！



白玉粉：絹ごし豆腐（水切り不要）=1:1の割合で団子を作るともちもち度アップ！

豆腐と片栗粉を混ぜて何度かレンジでチンするともちもちわらび餅風に変身！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

おすすめの頑張らない和菓子レシピ 「片栗粉を使った簡単わらび餅」

材料 (2-3人分)

【A】
片栗粉...50g
砂糖...大さじ2
水...300cc

きな粉...適量
黒蜜...適量

作り方

※氷水を用意する。

- ①片手鍋に【A】を入れ混ぜ、火をつける。
- ②弱火で加熱し、絶えず混ぜる。
透明になってきたら火からおろして、
30秒程混ぜる。
- ③氷水の中に入れて冷やし、一口大にちぎる。
(ちぎったら大きさは変えられないので
気を付けて^^)
- ④食べる直前に水気を切って器に盛り、きな粉、
黒蜜をかける。



材料も手軽でいいね！

これからの夏にぴったり！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし



それでは本日も実践にレッツゴー！

【本日の実践レシピ】

- ・ フルーツ大福
- ・ お家で本格どら焼き

どら焼きの生地仕込みからおこないます！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

MONTHLY RECIPE:

お家で本格どら焼き

<材料> (3-4個分)

薄力粉...80g
 ベーキングパウダー...小さじ1/2
 卵...1個
 粒あん...120g

【A】

上白糖...50g
 みりん...大さじ1
 はちみつ...10g
 太白油 (サラダ油でも可)
 ...小さじ1
 水...大さじ2

<作り方>

- ① ボウルに卵を入れ溶き、【A】を入れてよく混ぜる。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜ、①のボウルにふるいにかけて入れ、ゴムベラで混ぜる。
 ラップをし、冷蔵庫で30分ほど生地を休ませる。

====ここから====

- ③ フライパンに油を薄くひき、中火で熱する。
 濡れ布巾を用意し、一度温度を下げる。
 生地を大さじ2ずつ流し入れる。
- ④ 生地の表面に気泡が出てきたら裏返す。
 裏面はさっと焼き、12枚ほど焼く。
 バットの上におき、乾燥させないようにラップをする。
- ⑤ ④の焼けた生地で②のあんこを挟む。



CLASS:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

5月22日(土) 15時

頑張らないおかし

MONTHLY RECIPE:

フルーツ大福

<材料> (2人分)

いちご...6個
またはキウイや、
パイナップルなど

こしあん...150g
白玉粉...100g
砂糖...30g
水...140cc
片栗粉...適量

<つくり方>

①いちごは洗って水気をよくふき取り、ヘタをとる。こしあんは6つに分けて丸め、平たくつぶし、切ったいちごをあんで包む。

②耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて混ぜ、少しずつ水を加えて混ぜる。

③ふんわりとラップをし、電子レンジで600Wで3分加熱する。一度出したら、よく混ぜ、再度600Wのレンジで2分加熱する。

ここからは熱いうちに！

④バットに片栗粉を多めにを入れ、③を加える。片栗粉を全体にまぶし、ゴムベラなどで6等分にする。

⑤生地を丸めて、広げて、真ん中にいちごあんを乗せて包み、丸く形を整える。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

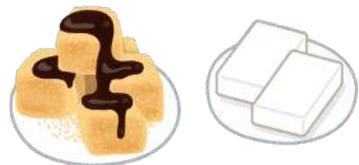
後編

DATE:

5月22日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし



今日のまとめ

・和菓子と和スイーツの違い

主な違いは材料！

和菓子も和スイーツ、どちらも楽しく作って食べよう ^^

・和菓子の基本の材料の知識をつけよう！

あんこ、葛粉、寒天 違いや使いわけなど知ると、より楽しくなるね

・和菓子や和スイーツにも代用材料があるよ

もち粉や葛粉の代わりに片栗粉・切り餅、豆腐なども使って手軽に作ってみてね♪

実戦では少し本格的なものをご紹介しましたので、是非どちらも楽しんで今後挑戦してみてください！



今月もご参加いただき
ありがとうございました！



来月が最後です！



Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

よろしくお願いします！



<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ??????