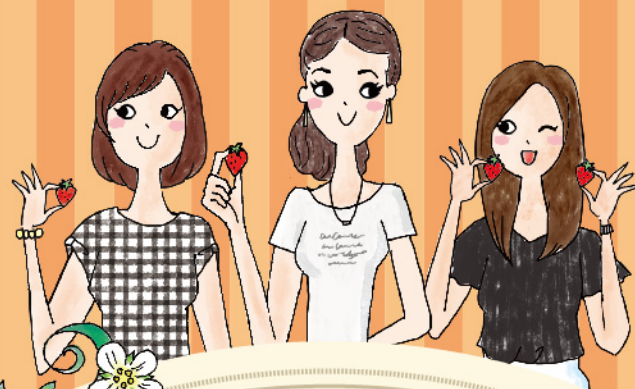




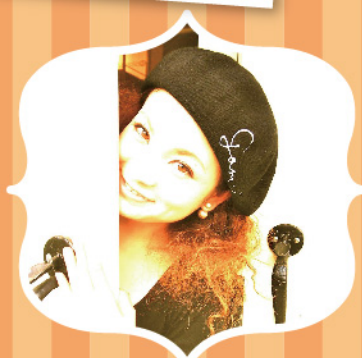
イチゴ女子

ヘルシー&ロカボな
イチゴ・スイーツ

Strawberry Girl



タレント・フリーアナウンサー
国光かよこ



スタイリスト(ファッション&フード)
吉原 倫子



タレント
浅田 真由

by TOPPAN

糖質だけをセーブする食生活

ロカボライフ

「美と健康」多くの方が
高い関心を
持たれていました!



最近ロカボライフって食生活スタイルが注目されているようです。
先日、ある番組で「**東京・ロカボマルシェ2017**」
というイベント取材しました。

皆さんロカボって知ってますか?

ロカボって、カロリーを制限しなくて、
糖質だけをセーブする食生活スタイルで、
『**おいしく、楽しく食べて、健康に!**
でも、糖質だけ少し気にしましょう。』

こんな、食生活スタイルを実践することで健康的な体と
生活を実現させる楽チンな取組みのようです。
なんだか「カンタン!美味しい!ダイエット」のような感じですね。

「東京・ロカボマルシェ2017」の
イベント風景



私をご紹介します!



野菜ソムリエ 大西さん

そこで今回のテーマは、

“無理せず、美味しく食べてダイエット”

穏やかな糖質制限「ロカボ」で健康ダイエット!

野菜ソムリエ協会広島の代表者である大西さんを
招いて『ヘルシー&ロカボなイチゴ・スイーツ』
を美味しく考えてみました。

イチゴ女子も
興味津々



夏に薄着になると気になる「**ダイエット!**」
でも、お仕事疲れに甘〜いスイーツは必需品♪
食べたい!でも食べちゃうと後がコワイ状態に・・・

そんなとき「ローカーボ」
低糖質なスイーツはいかが?



夏苺で作った
イチゴスムース♪



早速、試食会の始まりです!



美味しい♪





イチゴはヘルシースイーツ「ローカーボ」の味方!

イチゴは糖度が高いことで有名だけど、実は糖質になると果物の中でもとても低いと言われているんですよ。

糖度

その食べ物の炭水化物から食物繊維を除いたもの

イチゴの場合 **7~18度**

糖質

100gの液体に含まれている糖分量

イチゴの場合 **$\frac{7g}{100g}$ 程度**

でも…人工甘味料はっていう人には…

イチゴ本来の甘みを生かしたスイーツか、砂糖は糖質の塊なので、代わりに他の食材を使うと、少し糖質を落とすことができますよ。

カロリーゼロ甘味料や低糖質な食材を使えばOK!

例えば、**はちみつ**を使うのもいいですね!

はちみつは少量で甘さと糖質をコントロールできます。



「イチゴジュース」を作ってみましょう!

はちみつが苦手な人でも美味しく簡単に出来る、栄養豊富なバナナで甘みを補えるにすると暑い夏におすすめ!

【材料】

- ・イチゴ…6個
- ・バナナ…1/2
- ・牛乳…50ml

【作り方】

イチゴとバナナと牛乳を冷やして、ミキサーで混ぜてできあがり!

夏イチゴの酸味がバナナでまろやかに!

自然な甘さでおいしい♪



カンタン!



先日、取材先できな粉メーカーの社長さんからの情報

大豆・大麦・もち麦は糖質の少ない食材で、**βグルカン**が豊富

(コレステロールを下げる・ダイエット効果)

だからローカーボ・スイーツに使ってみては? 教えていただいたよ。

大豆・もち麦は、焼き菓子にいいかも!
イチゴのスコーン焼いてみました♪

薄力粉を大豆粉・アーモンドパウダーに替えてココナッツオイルでさっくりしっとり焼き上げました!
ローカーボなイチゴのスコーンはいかが?



ちゅとかな…??
合うのかな…



9月に発売

NEW



大豆といえば**きな粉**

9月に瀬戸内レモンを使った

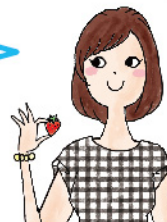
レモンきな粉

を発売されるとのお話しも。

爽やかな風味で

とっても美味しかった!

少し甘さも加えてあるので、
夏イチゴにぴかぴかでも
美味しいよ



取材先で出会った

イチゴ・スイーツ

とにかく、
一度
食べてみて!

岡山の取材先で出会った

新食感のイチオシイチゴスイーツをご紹介します!



OKAYAMA CUBIC FRUIT

株式会社檸檬の樹 「ギモーブ」

フランス菓子の技法を基にした
特殊な製法で仕上げられた
「ギモーブ(フランスのマシュマロ)」
滑らかな食感と上品な甘さが感じられる、
フワフワとした可愛いキューブスイーツ。
イチゴの他に白桃とピオーネがあります。

ギモーブと
マシュマロの違い
「ギモーブ」とは
フルーツピューレに
ゼラチンを加えて固めたもの。
「マシュマロ」は、
メレンゲにシロップ
を加えてゼラチンで固めたもの。

でもやっぱり
「イチゴ」がイチオシ!



私のおすすめ!



世界で注目を集める若手 you-ichi

Sweets Creator

さがわ ゆういちさんの jam & sweets

お友達でもある「You.ichi」の愛称で活動する佐川優一さん。
出身地は広島県北広島町普段はオーダーを受けてスイーツの生産や
ギャラリーなどを会場にした作家とのコラボイベントに参加。
屋号は「mobile sweets You.ichi(モバイルスイーツユーイチ)」。
場所を選ばない、移動する菓子販売にこだわり、
変化することにつながる食の表現を目指したいとのこと。



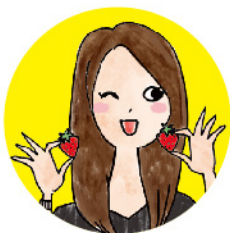
広島市東区牛田早稲田にお店「スミカ」を構えていらっしゃいます♪
こちらは、月2回しかオープンしない場合もあり、不定休!
現在は世界を飛び回っていて、世界中からの参加者がいる中、
イギリスで行われた「マーマレード」コンテストで金賞を受賞されました!
<http://www.you-ichi.com/>

コレも

お気に入り!

「イチゴのパープマスカルポーネアーモンド」
なかなか買えないのが残念!

ス
イ
ー
ツ
も
最
高
!



私大好きな「白くまくん」の「しろくまストロベリー」
いつ食べても、あのイチゴソースとざっくりイチゴはとーっても美味しんです。



そこで!

私が欲しい!魔法のスイーツ調味料

ひと振りで「イチゴスイーツ」に変身

いろんなベース(食材)が美味くなる
魔法のスイーツ調味料「イチゴパウダー」ってあるといいな!
ゴロゴロイチゴとイチゴソースのパウダーそして、ゴルゴンゾーラチーズも
加えてアイスクリームやヨーグルト、シンプルスイーツに、
ひとふりで「濃厚イチゴスイーツ」の出来上がり
オシャレな容器に入っていると、テーブルが華やかになるよね♪

こんなイチゴスイーツ
あるといいな♪

次回は、イチゴ女子と野菜ソムリエで
「イチゴを使ったレシピ」を
考えていきます♪

