

～渋沢栄一のオートミール～より

オートミール

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



牛乳と砂糖をかけたオートミールを毎朝食べていた、渋沢栄一。
アレンジ自在なオートミールで、5種類のスイーツを作りました。モチモチとカリカリ、どっちもトライしてみてください！

材料 ～ オーバーナイトオーツ 2～3人分
グラノーラ 4人分 [グラノーラスイーツ (ロッシュェ) 約12個分の分量を含む] ～

<オーバーナイトオーツ>

<プレーン>

オートミール	40g	
牛乳	10g	
ヨーグルト	80g	
オリゴ糖	10g	好みの甘味料を使用可能

<赤いフルーツソース>

冷凍イチゴ	50g	
冷凍ラズベリー	30g	
冷凍ブルーベリー	20g	
グラニュー糖	20g	

ミント

1枚

<ミルクティー>

オートミール	40g	
ミルクティー	100ml	
オリゴ糖	10g	好みの甘味料を使用可能

生クリーム

50g

乳脂肪分の指定は特になし

粉砂糖

4g

グレーテルのかまど 番組特製レシピ

<りんごバナナ>

オートミール	40g	
りんご	100g	
バナナ	15g	
牛乳	10g	
ヨーグルト	30g	
はちみつ	20g	好みの甘味料を使用可能
レモン汁	15ml	

りんご	適量
バナナ	適量
ミント	1枚

<グラノーラ>

オートミール	180g	
グレープシードオイル	90g	
はちみつ	60g	
ブラウンシュガー	30g	
塩	1g	
シナモンパウダー	1.5g	
ドライフルーツミックス	75g	
ドライクランベリー	25g	
くこの実	10g	
グリーンレーズン	70g	
ピーカンナッツ	50g	
かぼちゃの種	30g	
ひまわりの種	30g	ナッツ類、ドライフルーツはお好みで調整してください

<ロッシュェ>

グラノーラ	200g
ホワイトチョコレート	100~130g

作り方

Prepare 準備

- オーブンを150℃に温めておく
 - ナッツ類をローストしておく
 - ホワイトチョコレートを調温しておく
- ①チョコレートを湯せんで溶かし、45℃にする。
 - ②水をはったボウルにあて、26℃に下げる。
 - ③再び湯せんにつけ、29℃の適温になったら、紙などにチョコレートをつけてかたまるかを確認する。

オーバーナイトオーツを仕込む

Step1

ステップ1

<プレーン>

牛乳、ヨーグルト、オリゴ糖を混ぜ合わせ、オートミールを加える。

ラップをして冷蔵庫で一晩おく。



Step2

ステップ2

赤いフルーツソースの材料を混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。



Step3

ステップ3

鍋に移し、混ぜすぎないようにしながら沸騰させる。粗熱を取って冷やす。



Step4

ステップ4

<ミルクティー>

温かいミルクティーを使用する場合、オートミールに注ぎ、10分おく。

冷たいミルクティーの場合は、オートミールに注ぎ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。



Step5

ステップ5

<りんごバナナ>

オートミール以外の材料をミキサーに入れ、混ぜ合わせる。オートミールに加え、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。



仕上げ

Step6

ステップ6

<プレーン>

赤いフルーツソースとミントを飾る。



Step7

ステップ7

<ミルクティー>

ゆるく泡立てた生クリームを表面にのせ、ミントを飾る。



Step 8
ステップ8

<りんごバナナ>
りんごとバナナの果実を表面にのせる。



グラノーラを作る

Step 1
ステップ1

グレープシードオイル、はちみつ、塩を混ぜ合わせる。



Step 2
ステップ2

オートミールを加えて混ぜる。
ブラウンシュガーとシナモンパウダーを加え、混ぜ合わせる。



Step 3
ステップ3

オーブンペーパーに広げ、150℃のオーブンで時々混ぜ
返しながら、約35分焼く。



Step 4
ステップ4

粗熱がとれたらボウルに移し、ドライフルーツとナッツ類
を加えて混ぜ合わせる。



ロッシュェを作る

Step 5
ステップ5

グラノーラ (200g) に、調温したホワイトチョコレート
(100g~130g) を加えて混ぜ合わせる。



Step 6
ステップ6

スプーンで適量とり、紙の上に置きかためる。



食べごろと保存方法

<オーバーナイトオーツ>

翌日お召し上がりください。

<グラノーラ、ロッシュェ>

保存容器に入れて冷暗所で保存し、1週間以内にお召し上がりください。