

免疫の要・腸を整えるには、発酵食とオイルが欠かせません。

# クワッサー

5/25 特大号  
540円 特別定価

腸の健康を取り戻せた、  
発酵食づくしの滋養ある食卓。  
栗生隆子さん 発酵生活研究家

発酵食とオイルを

上手に摂ると、

肌と髪はツヤツヤになるか？

山口恵以子さん 作家

発酵食が自然と増える知恵、  
甘酒ベースの調味料に  
置き換える。

館野真知子さん 料理研究家、管理栄養士

健康オイルに香辛料を加え、  
美味しいドレッシングに。

松見早枝子さん 料理研究家

自立した生活を支えてくれる、  
オリーブオイルのある食卓。

北村光世さん 食文化研究家

大人のおやつは風味よく、  
栄養たっぷり酒粕スイーツ。

Makoさん 料理研究家

予約のとれない料理教室「白崎茶会」  
豆乳ヨーグルトで作る、  
大人気の「クリームチーズ」。  
白崎裕子さん 料理研究家

腸に効く、  
発酵食とオイルの  
もつと賢い摂り方。



# 予約のとれない料理教室「白崎茶会」 豆乳ヨーグルトで作る、 大人気の「クリームチーズ」。

乳アレルギーでも食べられる、100%植物性。使い道は無数の万能チーズ、一度作ったらやみつきになるおいしさです。  
撮影・青木和義 文・越川典子



しらすき・ひろこ ● 教室の予約がすぐ埋まってしまう、人気のオーガニック料理教室「白崎茶会」主宰。『白崎茶会のあたらしいおやつ』は第4回料理レシピ本大賞を受賞。新刊『へたおやつ』（共にマガジンハウス）も好評。HP「白崎茶会」  
<http://shirasakifukuro.jp>

**白崎裕子さん** 料理研究家  
豆乳で作ったって、わかるかしら。試してみてくださいね。



使うオイルは、香りのないココナッツオイルだけ。

香りのないプレミアムココナッツオイル。有機認証取得。460g 950円(ココウェル ☎0120-01-5572)

神奈川・葉山の海辺に立つ一軒の古民家。全国から熱心な生徒が訪れるここは、予約がとれないことで有名なオーガニック料理教室「白崎茶会」。この教室で、今、じわじわと人気を集めているレシピがある。  
「クリームチーズ」である。

「チーズ」といつても、乳製品ではない。100%植物性の「豆乳ヨーグルトで作ったクリームチーズ」なのだ。  
「黙ってテーブルに出して、これが豆乳から作ったとわかる人はほとんどいません。種明かしをすると、必ずもう一口食べて味を探そうとします。それくらい、ふつうにクリームチーズです」と白崎裕子さんは笑う。  
実は、白崎茶会には、豆乳ヨーグルトを使った定番の「チーズ」レシピが今までもあった。「発酵バター」や「豆乳チーズの素」がそれだ。  
「発酵バターはほのかな酸味のある植物性の万能バター。豆乳ヨーグルトと白玉で作る豆乳チーズの素は、加熱用。焼くと、とろとろ、もちもちと、本物のチーズのような食感です」  
パンにグラタン、ピザにと、白崎茶会では大活躍。ほかにも、味噌で粉チーズを作ったり、豆乳でクリームソースから練乳、カスタードクリームまで

豆乳ヨーグルトは「種菌で手作り」か「購入」する。



「ブルマンヨーグルト 種菌(5g×12袋)・ウォームパッド セット」7,600円(青山食品サービス ☎0120-761-768)



「豆乳専用種菌 ソイヨーグルト」1.5g×10包 4,000円(太田胃散健康食品館 ☎0120-13-3756)



「豆乳グルト」400g 250円(マルサンアイ お客様相談室 ☎0120-92-2503)