



罪悪感なく最高に美味しいをお届けします♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



ギルトフリーティータイム
【ローザッハトルテ】レシピ

komehachi cafeclass

この度は、ギルトフリーティータイム【ザッハトルテ】動画レッスンをご受講いただきありがとうございます。ございます。

【ロースイーツ×京とうふ】を使ったハイブリットスイーツで焼かない・砂糖&オイル不使用。栄養価の高い食材なので、むしろ積極的に摂り入れていきたいスイーツをお届け致します。

ザッハトルテはチョコレートケーキの王様と呼ばれるほどの濃厚な仕上がり。きっとご満足いただけたと思います♥しっとり生地は食材の質を上げれば上げるほど美味しくなります。

余裕があればご自身のお好みのきな粉や豆腐をお使いくださいね！

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

別紙の取扱説明書も合わせてお読みください。

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。

その他の目的で使用するのをご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

komehachi独自の ハイブリッドローズスイーツ

ローズスイーツとは…

材料はもちろん、調理過程でも48°C以下の低温調理されたスイーツを指します。食物に含まれる食物酵素は熱（48°C以上）に弱いいため、低温調理することで酵素が生きた状態のまま取り入れることができます。熱に弱い栄養素もそのまま摂取できますので、健康を意識した方にオススメのスイーツです。

ローズスイーツ×京とうふ

ハイブリッドスイーツとして自然食料理研究家minakoが開発した材料にこだわったローズスイーツと京とうふの新しい融合。砂糖・小麦・卵・乳製品不使用に加え、オイル不使用、ナッツも極力使わずに身体に優しく、アレルギーやアトピーの方でもお召し上がりいただけます。簡単に取り組めるので、まずは自分が楽しむことで周りにも幸せが訪れますように！



焼かないロースイーツ ザツハトルテ

材料（直径10cmの丸型1台分）

【スポンジ】

- 生胡桃 …30g
- 半生ドライデーツ…1粒程度(約5g)
- ココア …約2g(小さじ1)

【ローチョコクリーム】

- 京とうふ …200g(水切り前の分量)
- ココア …30g
- きな粉 …50g
- メープルシロップ…30g
- 自然塩 …一つまみ
- あんずジャム…別紙参照…大さじ2程度

<トッピング>

- ブラックココアパウダー…適量

焼かないロースイーツ ザツハトルテ

「事前準備」

半日以上前に豆腐をキッチンペーパー等で包み重石をのせて水切りしておく。



作り方

1. 別紙参照のあんずジャムを作っておく。
2. スポンジの材料をフードプロセッサーでデーツが細かくなるまで粉碎する(約20秒)
3. ケーキ型にラップを敷き1の生地を押し固める。
4. ローチョコクリームの材料をフードプロセッサーへ入れて10秒程度混ぜる。
5. 3の生地の上に半量しきつめ、あんずジャムを気持ち多めにのせ、残りのクリームをのせ押し固めるように形を整えそのまま冷凍庫へ30分程度入れる。
6. 5の形が出来上がればブラックココアを上からまぶし、ラップを型から外してお皿に盛りつけ、トッピング用のクリームを添える。

トッピング用 クリーム

- 豆腐 …50g
- メープルシロップ…10g

◎粒を無くすように
ブレンダー等で混ぜる。





煮ないから簡単 あんずジャム

材料

- ドライあんず … 3粒程度
- 水 … あんずと同量の水

作り方

1. あんずを分量の水に半日以上浸す。
2. 柔らかくなったら、水分ごとフードプロセッサーまたはブレンダーで細かく粉砕する。

日持ちはしないので
お早めにお召し上がりください♪

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

安心食材・機材

生くるみ

農薬が検出されていないものを選んでください。

生は甘くて美味しいです。

京豆腐

様々なメーカーで売られていますが、私が信頼しているのは京とうふ藤野と言うメーカーの八つに切れている木綿豆腐です。

味が濃くとても美味しいです。

男前豆腐さんも国産大豆で非遺伝子組み換えで作られています。

どちらも普通のスーパーで見かけます。



きな粉

最近の大豆は遺伝子組み換え大豆が多く出回っています。特にアメリカ産の大豆はあまりいいとは言えません。国産、非遺伝子組み換えであり、最もおすすめなのは風味の良い黒豆大豆です。

自然塩

一般に使われているものは食塩と呼ばれる精製された塩になります。天日干しされた海のミネラルが詰まった自然塩を摂るようになってから、体調も万全です。

おすすめは【塩こまち】

ブルーノ

マルチブレンダー・フードプロセッサー

komehachiレッスンでは定番のブレンダーとフードプロセッサーです。他のメーカーでももちろん大丈夫ですが、こちらは見た目も馬力も問題なし。

<取扱説明書>

◎要点は動画で細かく説明しております。
要チェック!!

◎冷凍保存可能

お召し上がりの際は、冷蔵庫で半日または常温で約1時間解凍後、お早目にお召し上がりください。

◎お召し上がり分だけをカットする場合
温めたナイフで凍ったままカットして頂きますと綺麗な切り口となります。

◎豆腐の水切りは半日以上しっかり行うことが成功の秘訣です。できれば井や重石などをのせて確実に水分を減らしておいてくださいね！

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥