

おいしくてヘルシーな「食」を提案するクッキングマガジン「マルホンタイムズ」

# 胡麻油 TAKE FREE! Maruhon Times

Sweets

Chou! Chou!



## 作る楽しみ・・・

おいしくな〜れとおまじない。  
食べる人の喜ぶ顔を思い浮かべながら、クルクル、シャカシャカ、  
焼き上がりはおいしい香りをお知らせしてくれる。  
ももっともって作ってあげたくなっちゃうな。



とろーり!  
逆三角形に  
なるのが  
Point!

### 黒胡麻プロフィートルール ホワイトチョコソースかけ

材料 3~4人分  
シュー生地 直径3cmのプチシュー 24個分  
A 牛乳 20g  
水 40g  
塩 小さじ1/6  
グラニュー糖 小さじ2/3  
太白胡麻油 25g  
薄力粉 35g(ふるう)  
卵 1個(室温にもどす)

黒胡麻カスタードクリーム  
牛乳 200g  
バニラビーンズ 1/4本  
卵黄 2個  
グラニュー糖 50g  
薄力粉 10g  
B コーンスターチ 10g  
純ねり胡麻 黒 20g

ホワイトチョコソース  
ホワイトチョコレート 100g  
牛乳 30g  
太白胡麻油 小さじ1/2  
コアントロー 小さじ1  
ラズベリー 10~15粒

#### 作り方

- シュー生地を作る。小鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰して液体がふつふつと湧き上がってきたら火を止め、薄力粉を一度に加えてへらでよく混ぜる。生地が鍋底から離れるようになったら20秒程弱火にかけ、混ぜながら水分を飛ばす。
- 鍋を濡れ布巾の上に移し、卵を3回に分けて加え混ぜる。3回目は様子を見ながら加え、へらですくると逆三角形(写真参照)になって落ちる状態にする。
- 2を直径1cmの丸口金でオープンシートを敷いた天板に直径2.5cmのドーム状に絞り出す。水を付けた指で角を押さえて形を整える。
- 180℃~190℃のオーブンで25分焼き、生地の底に竹串で穴を開け、網の上で冷ます。
- 黒胡麻カスタードクリームを作る。①ボウルに卵黄を入れて泡立て器で溶きほぐし、グラニュー糖とふるったBを順に加えて混ぜる。沸騰直前まで温めた牛乳とバニラビーンズを加え混ぜ、鍋に戻し入れ、混ぜながら中火にかけ、中心までふつふつしてきたら火からおろす。②純ねり胡麻 黒を別のボウルに入れ、①を3回に分けて加えて混ぜて冷ます。裏ごししてバニラビーンズを除き、直径7~8mmの丸口金で4の穴から絞り入れる。
- ホワイトチョコソースを作る。チョコレートを刻んでボウルに入れ、湯煎にかけて溶かす。牛乳を沸騰直前まで温め、チョコレートに少しずつ加え混ぜ、太白胡麻油、コアントローを順に加えて混ぜて冷ます。
- 5を6にディップして皿に盛りつけ、ラズベリーを飾って仕上げる。



## バナナブレッド

材料  
18×8×6cmのパウンド型1台分  
卵 1個(室温にもどす)  
グラニュー糖 70g  
圧搾純正胡麻油 10g  
太白胡麻油 60g  
バナナ(完熟) 1本(皮を剥いて100g)  
プレーンヨーグルト 20g  
薄力粉 120g  
A ベーキングパウダー 小さじ1  
シナモンパウダー 小さじ1/3  
ペカンナッツ(生地用) 20g  
ペカンナッツ(トッピング用) 15g



miam-miam

### Arrange...

#### 作り方

- ボウルに卵とグラニュー糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。圧搾純正胡麻油を加え混ぜ、太白胡麻油を2~3回に分けて加え混ぜる。つぶしたバナナとヨーグルトを順に加えて混ぜる。
- ふるったAを一度に加えて混ぜ、生地用のペカンナッツを刻んで加え、ゴムべらで混ぜる。
- オープンシートを敷いた型に流し入れ、トッピング用のペカンナッツを手で砕いてのせる。180℃のオーブンで30分焼き、オープンシートごと型から出して網の上に移す。

## バナナマフィンカップ6個分

バナナブレッドの生地を  
カップに入れてデコレートすれば  
キュートなカップケーキに。  
プレゼントにもオススメ!



Crispy!

#### 作り方

コーヒーアイシング  
インスタントコーヒー(粉) 小さじ1  
牛乳 10g  
粉糖 70~80g

- マフィンカップに左のバナナブレッドの生地を6等分に分け入れ、190℃のオーブンで20分焼く。
- 焼き上がったら網の上で冷まし、アイシングの材料を混ぜ合わせてスプーンで塗る。
- トッピング用のペカンナッツを砕いて散らす。

## ねり胡麻 ティラミス

### 材料

#### クリーム

A	マスカルポーネチーズ	90g	ビスキュイ	卵	60g	コーヒーシロップ※	コーヒ	200cc
	カスタードクリーム(市販)	60g		粉砂糖	35g	C	粉砂糖	40g
	ゼラチン	1g※		薄力粉	35g			
B	生クリーム	50g※						
	グラニュー糖	5g						
	純ねり胡麻 白ソフトパウチ	10g						
	純ねり胡麻 黒ソフトパウチ	10g						

#### ビスキュイ

●市販のフィンガービスケットでも代用可

#### コーヒーシロップ※

コーヒ 200cc  
粉砂糖 40g



Bianco Nero!



### 作り方

#### ティラミス

1. Aを混ぜ合わせゼラチンを入れ、半分ずつの分量に分ける。
2. 1に純ねり胡麻 白ソフトパウチと純ねり胡麻 黒ソフトパウチをそれぞれ混ぜ合わせる。
3. 2のそれぞれのボウルにクリームシャンティを混ぜ合わせる。
4. パットにシロップに浸したビスキュイを敷き、その上にねり胡麻 白クリームを流し平らにならす。2層目も同様に、ビスキュイを敷き、ねり胡麻 黒クリームを流して平らにする。
5. 2時間以上冷蔵庫で冷やす。
6. お皿に抹茶パウダーを振り、ティラミスを盛る。お好みでチョコフレーク、コーヒビーンズチョコ、ごまビスキュイを添える。

#### ビスキュイ

卵を卵黄と卵白に分ける。卵黄に粉砂糖を半量入れ、白っぽくなるまで混ぜる。卵白に残りの粉砂糖を数回に分けて入れ、しっかりツノが立つメレンゲにする。卵黄のボウルにメレンゲを2回に分けて切るように混ぜる。ふるった薄力粉を加えてさっくり混ぜる。オープンシートに1cmの丸型口金で7~8cmに絞る。飾り用には黒ごま粒(分量外)を付ける。180℃のオープンで12~15分焼成。

#### ※下準備

ゼラチンに大きじ1の水を入れ、湯せんにかけて溶かす。Bを混ぜ合わせ、泡立てしておく。Cを混ぜ合わせておく。



## 白胡麻ミルクチョコクリームとオレンジのタルト

### 材料

タルト生地	直径18cmのタルト型1台分
A	牛乳 15g
	太白胡麻油 35g
	きび砂糖 20g
	薄力粉 90g
B	アーモンドパウダー 10g
	ベーキングパウダー、塩 各ひとつまみ
白胡麻ミルクチョコクリーム	
	ミルクチョコレート 60g
	純ねり胡麻 白 30g
	生クリーム(低脂肪) 90g
	粉ゼラチン 小さじ1/2
	水 小さじ1
	グラマンニエ 小さじ1
C	オレンジピールまたはオレンジマーマレード 60g
	生クリーム(低脂肪) 100g
	グラニュー糖 5g
	オレンジ 1個

#### 下準備

粉ゼラチンを分量の水に振り入れ、ふやかす。オレンジは、皮の表面をピーラーで削った後、皮を剥いて実を取り出し、水気を拭き取る。

### 作り方

1. タルト生地を作る。ボウルにAを加えて泡立て器でよく混ぜ、とろりとさせる。ふるったBを加え、ゴムべらで粉気がなくなるまで混ぜる。
2. 1をオープンシートの上のせ、ラップをかぶせて麺棒で直径21cmの円形に伸ばす。型に敷き込み、底にフォークで穴を空け、190℃のオープンで18分焼く。冷めたら型を外し、オレンジピール(またはオレンジマーマレード)を底全体に広げる。
3. 白胡麻ミルクチョコクリームを作る。チョコレートを刻んでボウルに入れ、湯煎にかけて溶かす。純ねり胡麻 白を加え混ぜる。
4. 生クリームを沸騰直前まで温めてゼラチンを加え溶かし、3に少しずつ加え混ぜ、グラマンニエを加え混ぜる。氷水に当てて混ぜながらとろみが付くまで冷やし、2に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
5. Cをボウルに入れて八分立てに泡立て、直径1.2cmの丸口金で4の表面に絞る。
6. オレンジの皮とオレンジの実を飾る。



Creamy

## キャラメルマーブルフィナンシェ

### 材料

#### フィナンシェ型6個分

	卵白	50g(室温にものず)
	グラニュー糖	30g
	はちみつ	10g
	太白胡麻油	20g
	太香胡麻油	5g
	アーモンドパウダー	25g
	薄力粉	20g
A	ベーキングパウダー	ひとつまみ
	キャラメルセザム	小さじ3(下記より取り分ける)

#### キャラメルセザム(作りやすい分量)

	水	20g
	グラニュー糖	100g
	生クリーム(低脂肪)	100g
	压榨純正胡麻油	小さじ1

キャラメルセザム  
アイスにかけてもGood!

下準備: 型にバターを塗って強力粉(分量外)をはたき、余分な粉を落とす。



### 作り方

1. キャラメルセザムを作る。水とグラニュー糖を鍋に入れ、キャラメル色に焦がす。火を止め、生クリームを加え混ぜ、压榨純正胡麻油を加え混ぜる。容器に移して粗熱を取る。
2. ボウルに卵白とグラニュー糖、はちみつを入れて泡立て器で混ぜ、太白胡麻油、太香胡麻油を加え混ぜ、アーモンドパウダーとふるったAを順に加えて混ぜる。
3. 型に6等分に流し入れ、1を小さじ1/2ずつ所々に落とし、菜箸でマーブル模様を描く。
4. 200℃のオープンで8分、160℃に下げて4分焼く。パレットナイフなどで型から剥がし取り、網の上で冷ます。

Buono!  
Buono!



## セサミ & スイートポテトパフェ

### 材料

①さつまいものハチミツマリネ	
さつまいも	300g
製菓用洋酒	60g
オレンジジュース(果汁100%)	200ml
A	ハチミツ 100g
	ローズマリー 1~2本
	太白胡麻油(揚油用) 適量

#### ②スイートポテトクリーム

B	さつまいも	200g
	カスタードクリーム(市販)	50g
	はちみつ	10g
	太香胡麻油	10g
	メイプルシロップ	20g
	純ねり胡麻 白ソフトパウチ	10g

#### ③黒ごまアイス

C	バニラアイス	100g
	純ねり胡麻 黒ソフトパウチ	10g

市販のパイ菓子、イチゴ、ラズベリー 適量  
ミント 適量

### 作り方

#### さつまいものハチミツマリネ

1. 鍋に製菓用洋酒を入れ火にかけてオレンジジュースを加え半量になるまで煮詰める。Aを加えて混ぜ合わせ、煮立ったら火を止めてそのまま冷ます。
2. さつまいもを皮ごと1cm幅にスライスし水にさらす。水気を切り175℃の太白胡麻油で素揚げする。火が通ったら油を切り①に入れてひたす。粗熱が取れたら保存容器に移して冷蔵庫で一晩おく。

#### スイートポテトクリーム

さつまいもを蒸して裏ごしする。ボウルにBを滑らかになるまで混ぜ合わせる。

#### 黒ごまアイス

Cを混ぜ合わせ冷凍庫に戻し固める。それぞれのパーツを組み上げる。トッピングにイチゴ、ラズベリー、などをお好みで飾る。

いも くり なんさん ごまきんとん



みんな大好き  
いも・くり・なんさんトリオ  
はんなりやんわりふんわり



材料

A	栗 5個	B	砂糖 40g	C	つぶあん 70g
	さつまいも 1/2個		太白胡麻油 20cc		白ごま 10g
	かぼちゃ 1/6個		ラム酒 10cc		
			純ねり胡麻 白 ソフトパウチ 10g		
			純ねり胡麻 黒 ソフトパウチ 10g		

作り方

- ① Aは、皮をむいて一口大に切り、蒸し器で蒸した後、つぶしてBと合わせる。
- ② ①を2等分し、純ねり胡麻 白 ソフトパウチと純ねり胡麻 黒 ソフトパウチをそれぞれ合わせる。
- ③ Cを合わせ、20gずつあんを丸めておく。②をざるなどに通し、そぼろ状にする。
- ④ 丸めたあんに白と黒のそぼろを半分ずつふんわりつける。

おいしくてヘルシーな「食」を提案するクッキングマガジン[マルホンタイムズ]

胡麻油



Maruhon Times Sweets

“ごまミルク”  
どこか、なつかしくてやさしい。



ごまミルクチョコ

材料

A	白ごま 20g	B	ホワイトチョコレート 200g	
	カシューナッツ 10g		マロンクリーム 200g	
	くるみ 10g		生クリーム 50cc	とろろこんぶ 10g
			純ねり胡麻 白 ソフトパウチ 50g	はったい粉 適量

作り方

- ① Aはフライパンで空煎りし、カシューナッツとくるみは粗めのみじん切りにしておく。
- ② Bをそれぞれ湯せんで温め、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ③ ②に①ととろろこんぶを合わせ、型に流し、冷やし固める。
- ④ ③を型からはずし、一口大に丸め、はったい粉をまぶす。

ごまとほうじ茶の和パフェ



とろーり、サクサク、クリーミー  
何重にも広がるハーモニー  
やっぱりパフェは楽しい。

材料

黒ごまアイス		白ごまチュイル		コーヒーゼリー		白ごまバナナコッタ	
A	卵黄 6個分	B	純ねり胡麻 黒 ソフトパウチ 50g	①無塩バター 40g	①無塩バター 40g	①牛乳 150cc	①砂糖 40g
	砂糖 100g		生クリーム 400cc	②粉糖 40g	②粉糖 40g	②生クリーム 100cc	②上白糖 6g
		牛乳 100cc	③薄力粉 40g	③卵白 1個分	③卵白 1個分	③板ゼラチン 4g	③砂糖 20g
		ブランデー 大さじ1	④薄力粉 40g	④いちぢくのみりん炊き	④いちぢくのみりん炊き	④板ゼラチン 4g	④純ねり胡麻 白 ソフトパウチ 10g
			⑤白ごま 40g	⑤いちぢく 3個	⑤いちぢく 3個	⑤ゼラチン 3g	⑤ゼラチン 3g
				⑤みりん 400cc	⑤みりん 400cc		

作り方

- ① 黒ごまアイス  
ボウルにAを入れ白っぽくなるまで混ぜ合わせたらBを入れる。冷凍庫に入れ固まってきたら、泡立て器でかき混ぜる。これを5~6回繰り返す。
  - ② 白ごまチュイル  
①~⑤の順に入れながら混ぜ合わせ、クッキングシートの上に丸く並べ薄く伸ばす。オーブン200℃で6~7分、生地の緑がきつね色になる程度に焼く。
  - ③ コーヒーゼリー  
板ゼラチンは水に戻しておく。鍋にコーヒー、上白糖を入れ弱火にかけ、上白糖が溶けたら火を止め、水気を切った板ゼラチンを入れ混ぜる。型に流し冷やし固まったらまな板にあげ、包丁でみじん切りにする。
  - ④ いちぢくのみりん炊き  
いちぢくをサッと水で洗い、ヘタを切り落とし、6つ割りにする。鍋に並べ入れ、みりんをひたひたになる位に入れて弱火にかけ、みりんの汁がなくなる手前で火を止め冷ます。
  - ⑤ 白ごまバナナコッタ  
ゼラチンを水でふやかしておく(分量外)。全ての材料を鍋にいれ弱火にかけ、砂糖が溶けたら火を消しゼラチンを入れる。器に流し、冷やしかためる。それぞれのパーツをパフェグラスに入れ組み上げる。
- ※ 材料の個数などは作りやすい目分量として表記しております。

黒ごましるこ

材料

黒ごましるこ	白玉粉 50g
つや玉	豆乳 30cc
	太白胡麻油 10cc
	純ねり胡麻 黒 ソフトパウチ 30g
	つぶあん(市販) 200g
	塩 2g
	栗甘露煮(市販) 1片

作り方

- ① 鍋につぶあんを入れ、お湯で好みのやわらかさに調整し火にかけ温める。
- ② 純ねり胡麻 黒 ソフトパウチを入れ、混ぜる。塩少々、砂糖で味を整える。
- ③ 白玉粉をボウルの中で豆乳、太白胡麻油を少しずつ入れながらこねる。耳たぶくらいのやわらかさになったら丸めて、沸いている湯の中に入れていく。浮いてきたら水におとす。
- ④ 栗を半分に切り①に入れ、③も入れ全体的に温まったら器に盛る。



つや玉もちもち  
たっぷりごましるこで、心もほっこり。

## 食べる楽しみ・・・

そろそろおやつ時間。  
口いっぱいにはおぼると  
思わず笑顔になる。  
おやつはみんなを  
幸せにする・・・  
そんな魔法が  
あるのです。



## ごまごま大福

材 料 (4個分)

A つぶあん(市販) 60g      砂糖 60g  
     白ごま 10g                黒ごま 10g  
     太白胡麻油 10g          片栗粉 適量  
     純ねり胡麻 黒 ソフトパウチ 10g

B 白玉粉 60g  
     豆乳 120cc

作り方

- ① つぶあんにAを全て入れ混ぜ、15gずつに丸めておく。
- ② ボウルにBを入れ、手で混ぜて完全に混ざったら砂糖をいれる。
- ③ ②をこし器でこしながら鍋に移し、弱火にかけ、半透明になるまで練ったら、黒ごまを入れ火を止める。
- ④ パットに片栗粉をふっておき、③を広げるように入れて粗熱を取る。
- ⑤ ④を適当にカットし、①をくるむようにして手で包む。

まああるくふっくら、いろんな形もご愛嬌。  
小気味よく、もちっとぷちっと  
ごまがはじける。



## 太香おかき

サクサク、ポリポリ  
甘い、しょっぱい  
あーやめられない  
とまらない。



きな粉



ブラックペッパー



青のり



ほうじ茶

材 料

もち(切りもち4個分)  
きな粉 2g  
ブラックペッパー 2g  
青のり 2g  
ほうじ茶パウダー 2g  
塩 各2g  
太香胡麻油 適量

作り方

- ① もちは、1cm幅のサイコロに切っておく。
- ② 4種のフレーバーそれぞれに塩を適量混ぜておく。
- ③ ①を160℃の太香胡麻油でキツネ色に掲げる。
- ④ ③に②をそれぞれまぶす。

## お菓子づくりを応援する マルホン胡麻油

おいしいものはカラダにやさしい。  
手作りのお菓子は素材選びにもこだわりたい。



太白胡麻油



太香胡麻油



压榨純正胡麻油



压榨純正胡麻油 濃口



純ねり胡麻  
白ソフトパウチ



純ねり胡麻  
黒ソフトパウチ



純ねり胡麻 白



純ねり胡麻 黒

胡麻油 ホームページ <https://gomaabura.jp/> ☎ 0120-77-1150

♡ おやつレヅビも満載! ♡

f マルホン胡麻油 🔍



料理研究家 吉川 文子さん  
<http://kougloflove.blog120.fc2.com/>

ラトリエモトゾー 藤田 統三さん  
<http://motozo.tokyo>

賛否両論 笠原 将弘さん 矢部 美奈子さん  
<https://www.facebook.com/kasaharamasahiro>