

土からキッチン～『黒ごまチーズケーキ』健腸レシピ

2021年7月28日

みなさん、こんにちは😊

暑い日が続きますね～。体力がなくなりやすい時期ですが、水分補給と共に、しっかり食事をとって体調管理に努めましょう！

しかし、夏バテ気味で食欲がない。。。という方におすすめのデザートをご紹介します。

デザートなら食べられるという方もおみえになるのではないのでしょうか😊

今日のメイン食材は『黒ごま』

「ごま」は体に良い食材というのは皆さんもよくご存じかと思います。

セサミンはアンチエイジングに効果があると良く聞きますね。

薬膳の観点でも「ごま」は大変優秀な食材です。古くから中国に伝わる「黒ごま」と蜂蜜を混ぜて作った『静神丸』という不老長寿の秘薬とされていたものがあり、弘法大使や達磨大使が修行の時に口にしていたと言われているようです。中国の薬物書には「百日食べると一切の病気を取り除く」と書かれているそうです。😊

そして忍者食の原点とも言われているんです！ それだけ栄養価が高く体にとって良いものということですね。

「ごま」の薬効は気力や精力を増し、筋骨強化、目や耳の働きをよくし、皮膚をなめらかにし、肺を潤し、胃腸の機能を高め、便通をよくすることが期待できます。

良いとはわかっているけど、中々たっぷりするのは難しいのが「ごま」。なにせ粒が小さいですからね。和え物に使っても、わずかな量だと思います。

しかし、便利な「ごまペースト」を使えば、たっぷり食べることが出来るのでおすすめです！

今日は「黒ごまペースト」を使った『黒ごまチーズケーキ』を紹介します！

意外と合う「黒ごま」とチーズ。濃厚な味をぜひ味わっていただきたい♥とっても簡単で美味しいんです。

ヨーグルトを合わせているので更に整腸効果が期待できますよ。

【材料】

クリームチーズ 100g

無糖ヨーグルト 50g

黒ごまペースト 大さじ2

蜂蜜 15g

砂糖 大さじ1

粉ゼラチン 3g

水 大さじ2

※ホイップクリーム、黒豆甘煮、チャービル（あれば飾り用）

【作り方】

①クリームチーズは室温に戻しておき、そこに無糖ヨーグルト、黒ごまペースト、砂糖、蜂蜜を入れなめらかになるまで混ぜ合わせる。

②水に粉ゼラチンを入れレンジで20秒ほど加熱にゼラチンをとかす。

③①に②を入れしっかり混ぜ合わせる。

④③を器に入れ冷蔵庫で固まるまで冷やす。

⑤固まったら取り出し、ホイップクリーム、黒豆甘煮、チャービルを飾りつけて出来上がり。

※黒豆がお好きな方は、中に入れて固めても美味しいですよ！

（注）蜂蜜は、1歳未満のお子様には使用しないでください。

食欲がない時も、満腹感もあり栄養価も高いデザートぜひお試しください。