

秋のエコマルスイーツ部

甘いものおいしい季節になってきました。古来、人類は越冬に備え秋は自らの体に備蓄してまいりました。そうです、甘いものが食べたいあなたは野生の本能の衰えていない健康な方！そんな本能を抑えては後で爆発してまいります。ならば、美味しいものを頂いて自分を満足させましょう。ヘルシーでちょっとゴージャスなエコマルスイーツならドカ食いもできません。

地球食のチョコレート



483円～
504円

側も幸せになる、(カカオ、コーヒー豆といった南米モノは児童労働といった問題が多い) そんな幸せつながりが、私たちにも美味しい幸せな時間をつないでくれる、そんな気がしてなりません。

帰ってきた「エクストラ」

&「ホワイトチョコレート」

国産メーカーから海外の有名ブランドまで、お菓子コーナーの一角を占める「板チョコレート」。ちよつと割つては、また戻す。小さなひとかけらが幸せな時間を作ってくれる。色々なチョコ菓子があります。が、「板チョコ」がすたれない理由はそんなところに魅力があるからかもしれません。この冬食べるとしても数枚の板チョコ。ならば飛びきり美味しい一枚をご紹介します。

オーガニックの美味しいチョコがたくさん増えましたが、やっぱりこのチョコレートが1押しです。各チョコ、材料も製法もどれも高品質です。ならば、最後は企業の姿勢が美味しさの秘密かなと思います。

大手メーカーのように宣伝をかけずコストを落とし、フェアトレードという形で生産者の熱いコーヒーとあわせて、口の中でトロケルマリーアーージュをお楽しみ下さい。



木頭村のクラシックシヨコラ



4号ホール ¥1500

粉を使わず、おからで作ったというガトーシヨコラ。

えく味がイマイチなんじゃないの〜と思うでしょ。ところがおからで作ったなんて言わなきゃわからないほどの美味しさ。

低脂肪高タンパクの大豆を、「二日一食大豆食」をスローガンに、お子様からお年寄りまで食べられるようにと、徳島県の木頭村がおからを使ったケーキを制作。スイスのオーガニック

チョコレートにオーガニックココアといったこだわりの材料を使用し、独自の製法で練り合わせ、じっくり焼き上げることで軽さがありながらも、おからの食物繊維のどっしりした食感を生かしたガトーシヨコラができました。これが、あの「チョコ食べてなんか重いな〜」といった食後感ではなく、「満ち足りた充実感」的食後感を生みだします。

カロリーは1ホール260gで949kcal。8等分で118kcalです。から、ケーキとしてはかなり低カロリー。

しかも食物繊維でお腹がいっぱいになりますから、そんなに食べられるものではありません。美味しくて、ヘルシーでお腹いっぱい(?!)(これぞヘルシースイーツ!パッケージがかわいいので、お土産にもいいですよ。

ビック(リ)アーモンドチョコ 砂糖不使用



400g ¥1365

「25×12×1.7センチ」のビックサイズは、こはアメ横か!?!と思うほどの高揚感。100g換算するとこの値段ならお得なんです、こんなに大きいとねえ、というのが正直なところ。でもエイヤツと買ってしまうと自分の中で妙に盛り上がるから不思議です。

さて、今回は「砂糖不使用」表示をクローズアップ致します。

「砂糖不使用」という表示は食品加工段階で砂糖を使用していない、ということ。「糖分0」とか、「カロリー0」とかとは全く違うので、ご承知おき下さい。

糖分を気にされる方はむしろ、栄養成分表示の「シヨ糖」の欄にご注目。「シヨ糖」は砂糖とほぼ同じ成分なのでこれはこのチョコレートに限らず、飲料、野菜ジュースなどにも適用です。シヨ糖が入っている限り血糖値は最終的には上がります。ただ使っている甘味料で血糖値が急上昇するか、しないかの問題です。

さて、この問題のビックアーモンドチョコに使っている糖分は「バラチノース」と「麦芽糖水飴」という甘味料。「バラチノース」は砂糖由来の天然甘味料。良いところは血糖値を急上昇させず、満腹感を長持ちさせると、カロリーが半分、虫歯になりにくい、すっきりした甘さ。元々子供用に虫歯になりにくい甘味料として登場したのがこの甘味料の由来。白砂糖のお菓子を食べた後のベタついた感じがなく、スッキリとした食後感。バラチノース故と言えるかもしれません。

また血糖値を安定させるアーモンドが組み合わせることで栄養的にもいいかなと思います。よつ葉牛乳のミルクパウダーなど材料は良いものを使つており、巷の人口甘味料を使った「カロリー0」のチョコレートより安心して美味しいことは間違いありません。

と、砂糖不使用に関して少々カタイことを書きすぎてしまいました、そんなことヌキにして食べてもこのチョコは美味しいです。

ちよつとスッキリめのキレのある甘さにカリとしたアーモンドがよくあつて、甘党ではないが、チョコが好き(という人種もたまにいます)という方もこのチョコなら大丈夫。

この大きさをゆえ、お土産に受けてます。私のおすすめは最初から一口大に勝ち割つて、さらに炒つたアーモンドとミックスして袋詰め。チョコアーモンド↓チョコ、と組み合わせるとミネラル補給できて更に美味しさ倍増。ただし止まらないので食、すぎに注意してください。