

# ヘーゼルナッツはヘルシーなナッツです!

## ヘーゼルナッツには良質な「脂質」と「食物繊維」が豊富

ヘーゼルナッツが今なぜパティシエやブーランジェに注目されているのか。それは個性あふれるおいしさに加え、現代人にとって欠かせない、優れた栄養素を豊富にバランスよく含んでいるからです。ヘルシー素材のヘーゼルナッツを使いこなす活用術を、多方面で活躍中の管理栄養士の牧野直子さんに教えていただきました。

「ヘーゼルナッツの栄養素でもとくに注目したいのが、『オレイン酸』と『食物繊維』です。良質な脂質であるオレイン酸と、水溶性・不溶性両方を含んでいる食物繊維は、ともに相乗効果を発揮して生活習慣病の予防に働きかけます」

## 悪玉コレステロールを減らすオレイン酸

脂質は体にとって必須の栄養素ですが、大切なはその組成が良質であること。ヘーゼルナッツには良質な脂質であるオレイン酸が豊富に含まれています。オレイン酸は、善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールだけを減少させる働きがあるため、動脈硬化の予防に役立ちます。

「ヘーゼルナッツのオレイン酸の健康的な効果を生かすためには、抗酸化作用の高い緑黄色野菜やフルーツと組み合わせることをおすすめします。たとえばキウイフルーツやカボチャ、アボカドなどは相性抜群です」

## 食物繊維は体内の掃除役として活躍

ヘーゼルナッツは腸の動きを活発にして便通を促進する「不溶性食物繊維」だけでなく、余分なナトリウムや脂肪、血液中のコレステロールや脂質を体外に排出する「水溶性食物繊維」も含んでいます。

「水溶性・不溶性食物繊維を両方含んでいるので、体を根本的にキレイにしてくれる効果が期待できます。動物性食品は基本的に食物繊維を含まないので、肉・魚はもちろん、乳製品のヨーグルトや生クリームにもヘーゼルナッツを組み合わせるのは理にかなっています」



牧野直子さん

「スタジオオ食 (studio coo)」主宰。管理栄養士、料理研究家。雑誌、新聞、テレビでの栄養指導、講演や料理教室の講師、おいしく簡単な健康メニューの提案・料理制作等で活躍中。「家族みんなが楽しめる、身体にやさしい、簡単でおいしいレシピ」提案が信条。

## ヘーゼルナッツのオレイン酸の働きを生かし、抗酸化作用の高い素材と組み合わせる



ビタミンA、C、Eを含むカボチャとヘーゼルナッツを組み合わせたマフィン。ヘーゼルナッツの噛みごたえで満足度もアップ。



ビタミンC、Eが豊富なフレッシュのキウイフルーツとヘーゼルナッツを組み合わせると、生活習慣病予防が期待できる。トッピングとして活用を。

## 食物繊維を生かしドライフルーツと



食物繊維が豊富なドライフルーツを、ヘーゼルナッツとともに。ドライは生よりも食物繊維が多い優秀な食品。和スイーツ素材の干し柿も食物繊維豊富でおすすめ。

## ヘーゼルナッツの健康スナックのヒント

ヘーゼルナッツを手でつまんで食べるスナックとして提供すれば、気軽に健康的な栄養素を補給できる食品としてアピールできる。キャラメリゼしたヘーゼルナッツに食物繊維が豊富なドライバナナを添えたり(写真右)、ローストしてカレーやカイエンヌペッパーで味つけしたり(写真左)とアイデア次第でメニューのバリエーションも広がります。



常温の油にヘーゼルナッツを入れて火にかけ、170度まで上げ、キツネ色になるまで揚げて油をきって、スパイスをまぶしたスナック。奥がカレー粉と粗塩、手前がカイエンヌペッパーと粗塩。揚げることでヘーゼルナッツの香ばしさが際立ち、スパイスがいいアクセントに。



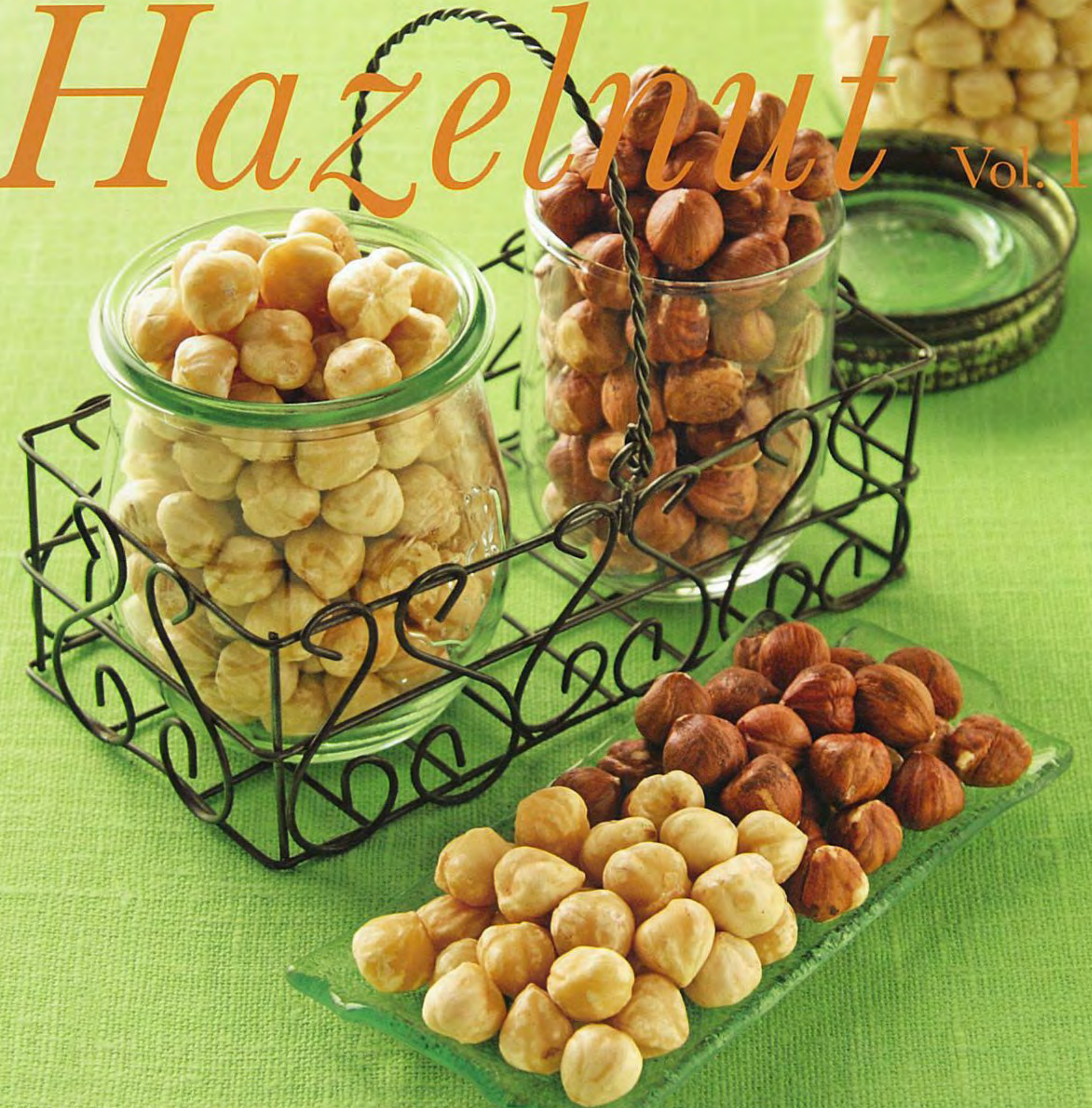
そのままでもおいしいキャラメリゼしたヘーゼルナッツに、市販のドライバナナを添えるだけで、食物繊維補給のおやつに。

Discovering

# Turkish Hazelnut

ヘーゼルナッツ活用法

Vol.11



## 並木麻輝子のヘーゼルナッツレポート

### ヘルシーな食品の味わいを高めるヘーゼルナッツの風味

ここ数年でヘーゼルナッツを主役にしたお菓子もどんどん増えてきましたが、最近、個人的に魅力を感じているのが隠し味にヘーゼルナッツを使ったもの。実際、原産地のトルコでは、その持ち味である芳醇な香りやコク、うまみが、さまざまなお菓子や料理の引き立て役として活躍しています。今回ご紹介するナリスコスメティックスの「ぐーびた ショコラ」もそんな商品のひとつ。香り高いカカオマスに、これまた風味豊かなヘーゼルナッツペーストを練りこんだショコラビスケットです。サクッと崩れるような軽い歯ごたえとともに、舌の上でスーッとなくなる口溶けのよさも特徴。ヘーゼルナッツのコクで、満足感のあるあと味も魅力です。さらに、水を含むと膨らむ性質がある「コンニャクマンナン」が入っているので、少しの量でも満腹感を得られるそう。食物繊維のほかに、コラーゲン、ビタミンC、カルシウム、鉄なども含まれているというスグレモノ。現代人に不足しがちな栄養成分も補ってくれます。健康にいいとわかっていても、おいしくなければ食べ続けられないもの。ヘーゼルナッツの香りやコクは、ヘルシーな食品の味の設計にも役立っています。



ナリスコスメティックス「ぐーびた ショコラ」には、機能性食品の味わいを高めるため、ヘーゼルナッツペーストが使用されている。



## トルコ・ヘーゼルナッツ協会

〒150-8343 東京都渋谷区渋谷2-12-19 東建インターナショナルビル 株式会社ブラップ ジャパン内  
PHONE: 03-3486-6841 FAX: 03-3486-0584 E-mail: hazelnut@prap.co.jp URL: http://www.turkish-hazelnut.org

トルコ・ヘーゼルナッツ協会はトルコ・ヘーゼルナッツ・プロモーション・グループ(在トルコ)の日本国内における活動を担当する団体です。在日トルコ共和国大使館管轄の国内におけるヘーゼルナッツの消費拡大を目的に活動を展開しています。

# パティシエが作るヘーゼルナッツのスペシャリテ

和泉光一 シェフ

ヘーゼルナッツは香ばしく香り豊かで、深いうまみがあります。ナッツの中でも個性が強いのので、形状を使い分ける、ローストしてから使う、キャラメリゼするなど、ケーキの中でどう生かすかのバランス感覚が大切です。たとえば生地に混ぜ込む場合、私はかならず150℃のオーブンで軽めに約15分ローストして香りと風味を引き出しています。ヘーゼルナッツを使いこなせば、個性あふれるオリジナルのケーキが作れると思います。



## Financier chocolat noisette フィナンシェ・ショコラ・ノワゼット

焼き菓子

ローストして細かめに刻んだヘーゼルナッツでチョコレート風味のフィナンシェ生地を作り、ガナッシュを絞って焼成。ミール(パウダー)を使用するよりも生地の水分を吸収しにくいので、しっとり、軽くふわりと焼きあがる。"新食感"のフィナンシェに。

●材料 12cm×3.5cm×高さ2.5cmフレキシバン・キャレ型18個分

<パータ・フィナンシェ・ショコラ・ノワゼット>

ヘーゼルナッツホール(ブランチ)…150g

無塩バター…225g

A【薄力粉…45g カカオパウダー…38g】

B【卵白…225g グラニュー糖…255g】

<ガナッシュ>

ブラックチョコレート(カカオ分65%)…240g

C【生クリーム(乳脂肪分35%)…216g 牛乳…60g】

無塩バター…84g

<ノワゼット・キャラメリゼ>

ヘーゼルナッツホール(ブランチ)…120g

D【グラニュー糖…60g 水…27g】

<組立て・仕上げ>

粉糖…適量

●作り方

1. パータ・フィナンシェ・ショコラ・ノワゼットを作る。無塩バターを加熱して焦がしてパール・ノワゼットを作り、50℃に調整する。
2. ヘーゼルナッツホールは150℃のオーブンで軽く色づくまで約15分ローストし、細かめに刻む。
3. Bを泡立て器で混ぜて30℃まで温め、Aを共にふるったものを合わせ、1を加える。
4. 3に2を加えて混ぜ合わせる。
5. ノワゼット・キャラメリゼを作る。Dを合わせて沸騰させ、ヘーゼルナッツホールを加えてキツネ色になるまで加熱してキャラメリゼする。シルバットに広げて固めてから、1粒ずつに割り分ける。
6. フレキシバン・キャレ型に3のパータ・フィナンシェ・ショコラ・ノワゼットを8分目まで絞り入れる。
7. 上面に4のガナッシュを口径6mmの丸口金で蛇行させて絞る。粉糖をふる。
8. 170℃のオーブンで20～25分焼く。焼きあがったら、5のノワゼット・キャラメリゼを4個ずつのせ、粉糖をふる。



**Point**  
A ローストしたヘーゼルナッツホールをパウダー状の手前くらいまで刻んで使う。フィナンシェ生地の中で香りや風味、食感がしつかりと残るため、ヘーゼルナッツの印象が強くなる。



**Point**  
B ノワゼット・キャラメリゼはひたひたくらいの多めのシロップで"蒸る"感覚で火を入れ、シロップにもヘーゼルナッツの風味を移しながらキャラメリゼする。これをローラーで挽けばブラリネもつくれる。

## Shadow シャドー

プチガトー

ヘーゼルナッツ、ミルクチョコレート、柑橘類というベストマッチの組合せがベース。ビスキュイ・ダコワーズにはヘーゼルナッツのホールとミールの双方を使い、深い旨みとザクザクとした食感を表現。デコレーションにもノワゼット・シュトロイゼルを使用。

●材料 30個分

<シャンティイ・ショコラ・レ>

ミルクチョコレート(カカオ分38%)…180g 生クリーム(乳脂肪分35%)…500g

<ビスキュイ・ダコワーズ・ノワゼット>

ヘーゼルナッツホール(ブランチ)…100g

A【卵白…250g グラニュー糖…60g クレーム・ド・タータ…2g】

B【ヘーゼルナッツミール(ナチュラル)…200g 粉糖…200g 薄力粉…30g】

粉糖…適量

<クルスティアン・ブラリネ>

ブラリネ・ノワゼット…180g ブラックチョコレート(カカオ分65%)…70g

フィナンシェ…170g

<クレーム・ショコラ>

C【卵黄…120g グラニュー糖…60g】 生クリーム(乳脂肪分35%)…550g

ミルクチョコレート(カカオ分38%)…200g

ブラックチョコレート(カカオ分65%)…200g

<ノワゼット・シュトロイゼル>

ヘーゼルナッツホール(ナチュラル)…150g 薄力粉…150g

粉糖…150g 無塩バター…150g

<組立て・仕上げ>

グレープフルーツ・セミコンフィ…適量 チョコレートの円形プレート…90枚

●作り方

1. シャンティイ・ショコラ・レを作る。ミルクチョコレートを刻んでボウルに入れ、沸騰させた生クリームを加えて混ぜて乳化させる。ひと晩休ませておく。
2. ビスキュイ・ダコワーズ・ノワゼットを作る。ヘーゼルナッツホールは150℃のオーブンで軽く色づくまで約15分ローストする。粗く刻む。
3. Aをボウルに合わせ、しっかりとメレンゲを泡立てる。
4. 合わせてふるったBを加えてゴムベラで混ぜ、2のヘーゼルナッツも加えて混ぜる。
5. 4を30cm×40cmカードにのぼし、粉糖を2回ふる。170℃のオーブンで約15分焼く。
6. クルスティアン・ブラリネを作る。ブラリネ・ノワゼットと刻んだブラックチョコレートを合わせ、湯煎で溶かして40℃に調整する。フィナンシェを加えて混ぜる。30cm×40cmカードに薄くのぼす。
7. クレーム・ショコラを作る。Cをブランシールし、沸騰させた生クリームを加える。鍋にもどしてクレーム・アングレーズを炊く。
8. 2種類のチョコレートを刻んでボウルに入れ、7を加えて混ぜて乳化させる。
9. 6のクルスティアン・ブラリネにグレープフルーツセミコンフィをうすく伸ばし、5のビスキュイ・ダコワーズ・ノワゼットを重ね、クレーム・ショコラを流し、冷凍庫で冷やし固める。
10. ノワゼット・シュトロイゼルを作る。ヘーゼルナッツホールをフードプロセッサーで挽いてパウダー状にし、残りの材料も加えて混ぜてサブライズする。冷凍庫で約1時間休ませる。
11. 10をもんでまとめ、目の粗い網でソボロ状にする。冷凍庫で冷やし固めた後、天板に広げ、150℃のオーブンで約17分焼成する。
12. 9を11cm×2.5cmにカットする。
13. 1のシャンティイ・ショコラ・レを泡立て、口径6mm10切の星口金で絞る。チョコレートのプレート、11のノワゼット・シュトロイゼルを飾る。



**Point**  
A ビスキュイ・ダコワーズ・ノワゼットのヘーゼルナッツミールは生地に深い旨みを醸しださせる(写真)。一方、ローストして粗めに刻んだヘーゼルナッツは、ザクザクとした食感と香ばしさで存在感を主張。半分大よりも少し小さめに刻んだこの「粗さ」がポイント。



**Point**  
B ソボロ状に焼成したノワゼット・シュトロイゼルはデコレーションに使用。カリカリと軽い食感で、ヘーゼルナッツの香りも豊か(写真左は焼成前、右は焼成後)。

※ヘーゼルナッツの表記中、「ナチュラル」は皮付き・生、「ブランチ」は皮なし・生を指しています。