

# 体に優しくて楽しめる 低糖質スイーツ

糖質制限、低糖質と銘打たれたスイーツも数多く販売されるようになった。たとえば、エリスリトールやステビアなどの甘味料を使ってほどよい甘さを確保し、糖尿病対策やダイエット効果を狙う。また、吸収がゆっくりな性質を持つ糖類を使ったスローカロリースイーツも登場している。そうした中から人気のお店、商品をいくつか紹介する。

## フスボンシュークリーム(写真奥) / フスボンチョコクッキー(写真中) フスボン生チョコ(写真手前)

### Fusubon (フスボン)

- フスボンシュークリーム / 価格：1個398円 サイズ：直径約80×高さ約40mm 重さ：約114g 保存方法：冷凍 賞味期限：冷凍3カ月
- フスボンチョコクッキー (12枚入り) / 価格：1,188円 サイズ：直径約35×高さ15mm/個 重さ：約13g/個 保存方法：冷凍 賞味期限：冷凍3カ月
- フスボン生チョコ (小・9個入) / 価格：810円 サイズ：縦約20×横約20×高さ約15mm/個 重さ：約6g/個 保存方法：冷凍 賞味期限：冷凍3カ月

有機ふすまを使った低糖質なふすまパンや焼き菓子、スイーツの専門店。オーナーの川谷洋史氏は一級建築士で、飲食業界とは違う畑で活躍していた人物。この店の開業は、ダイエットを兼ねたジム通いの効果を高めるため、偶然知った糖質制限を始めたことに端を発する。当時、低糖質の主食の必要性を感じ、ふすまや大豆粉のパンの存在を知ったが、低糖質パンを食したところあまりおいしくなく、持続できないと思ったそうだ。また、ふすまに含まれる農薬や人工甘味料など気になる点も多かったため、自ら低糖質パン作りを開始。納得がいくふすまパンが作れるようになったころ、ちまたでも求める人がいると思い、2014年に低糖質パンの事業を立ち上げた。有機ふすまを主原料とし、人工甘味料や砂糖は不使用、スーパーフードをトッピングするなど、なるべく自然の味に近い味わいにこだわっている。

「フスボンシュークリーム」は、ポップオーバー風の厚みのある生地に天然甘味料のエリスリトールとステビアを使った自家製カスタードクリームと生クリームがたっぷり。生地は、有機小麦ふすま、有機燕麦ふすま、有機大豆粉、小麦グルテンを独自にブレンドした粉を使用している。糖質含有量は約3.6g。ザクザクとした食感がクセになる「フスボンチョコクッキー」は、チョコレートをオリジナルで作っているのが最大の特長だ。大型メランジャーで、カカオ、エリスリトール、ステビアを断続的に72時間以上かけてコンチング(攪拌)している。クッキー生地を長めに冷蔵庫で寝かせ、温度と時間を調整して焼き上げたら、自慢のチョコレートで厚くコーティング。糖質は1個で約0.8g。「フスボン生チョコ」も、前述と同じオリジナルチョコレートが使われている。生クリームを加える際に、エリスリトールが再結晶化しないよう、チョコレートの温度と牛乳や生クリームの温度を合わせるのが重要。カカオの風味が際立って後味がすっきりしている。糖質は1個で約0.3g。



<https://www.fusubon.com>

[Sweets Trend]

VOL.91 2019年1月号

MCFS

<https://www.ecolecriollo.com>



スリム・プラリネ・ノワゼット

クリオロ

価格：1,890円 サイズ：幅約50×長さ約165×高さ約40mm 重さ：約350g

保存方法：要冷蔵 ※取り寄せは要冷凍。解凍は冷蔵庫で約4時間 消費期限：冷蔵2日間、冷凍約2週間

数々のコンクール受賞歴を持つフランス人パティシエ、サントス・アントワヌ氏のパティスリー。糖質制限をしているシェフの奥様で専務の岡田愛氏に、シェフが自身のスイーツを食べてほしいと思ったことがきっかけで、糖質制限スイーツ「スリム・ショコラ」を生み出した。以来、糖質制限スイーツに力を注いでいる。

「スリム・プラリネ・ノワゼット」は、開店当時から愛され続けるケーキの糖質制限バージョン。ぶどう糖由来のエリスリトールと、砂糖から生まれたスクラロースを使用した「シュガーカットゼロ」という甘味料を使い、体に吸収される糖質を大幅に軽減している。糖質量は3分の1カットあたり約5g。素材の組み合わせや配合のバランスで、糖質量を抑えながら味わい深い仕上がり。ふわっとしたショコラムースと、濃厚なヘーゼルナッツクリーム、自家製ヘーゼルナッツを使ったクルスティヤン（クリスマスビーな仕上げ）、アーモンドのしっとりスポンジを重ねている。ムースはスツととろける軽い口当たりで、クルスティヤンに散りばめられたヘーゼルナッツの食感が楽しい。

焼き鳳瑞<待ち春>

亀屋良長（吉村和菓子店）

価格：9個袋入り1,350円、9個桐箱入り1,512円（写真） サイズ：直径約40×高さ約10mm/個  
重さ：約3g/個 保存方法：常温 賞味期限：30日間

享和3（1803）年、良質な水が湧き出る京都・四条醒ヶ井にて創業。伝統の味を守りつつ、新しい京菓子作りにも柔軟に取り組んでいる。現当主の八代目・吉村良和氏は病氣治療を契機に、自らの体に負担のかからない菓子を作るべく試行錯誤。血糖値が上がりにくい材料が有効という結論に至った。そこで、GI値（血糖値の上昇率）が低めの天然甘味料を使ったブランド「吉村和菓子店」を立ち上げ、身体だけではなく、心にも優しい京菓子を展開している。

「焼き鳳瑞」は、低GI値のココナッツシュガーとパラチノースを使ったメレンゲを、低温のオープンでじっくり乾燥焼きにした干菓子。軽やかで口どけがよく、上品で優しい甘さが広がる。「焼き鳳瑞<待ち春>」はバレンタイン仕様の期間限定で、1月中旬～2月中旬の販売。京都のチョコレート店「Dari K」のカカオニブと共に、有機発芽玄米や山椒、柚子、フランボワーズ、ココア、ピーカンナッツ、いちご+塩ポン、ピスタチオがトッピングされている。さらに定番の抹茶と、9つの味が楽しめる。

<http://kameya-yoshinaga.com/>



<https://shop.qonfection.jp>



ソイリズムスティック

写真手前からアーモンド、ジンジャー、チリペッパー&ブラックペッパー

Qonfection（コンフェクション）

価格：1本250円 サイズ：縦約28×横約80×高さ約12mm 重さ：約18g

保存方法：常温 賞味期限：45日間

2018年秋のオープン以来、低糖質とは思えない洗練されたスイーツで注目されている。いわゆる「罪悪感なしのスイーツ」ではなく、スイーツで心も体も健康にするのがコンセプト。グルテンフリーや糖質制限でも、おいしいことが大前提。専門知識のあるお菓子好きな女性たちが、素材にこだわりおいしさを追求した菓子作りを行っている。

「ソイリズムスティック」は、大豆粉や豆乳を使用して作られた焼き菓子。糖質はブドウ糖を発酵させて作られるエリスリトールが使われており、糖質含有量は1本3.9gほど。ビターなカカオの風味がしっかりしていて、甘さも控えめ。「アーモンド」「ジンジャー」「チリペッパー&ブラックペッパー」が定番フレーバーで、季節によってさまざまなフレーバーが登場する。中でもユニークなのが、「チリペッパー&ブラックペッパー」。口に入れると舌にピリピリと刺激があり、その後ほろ苦で甘いカカオの味わいが広がったかと思うと、最後に心地よい辛味を感じられる。

**ボックスケーキ(ホワイトクリーム) (写真手前) / プレミアムとろけるショコラロール (写真奥)**

**菓子職人**

- ボックスケーキ(ホワイトクリーム) / 価格：1,650円 サイズ：縦約65×横約115×高さ約40mm 重さ：約160g 保存方法：冷凍 賞味期限：製造日より20日間※解凍後は2日間
- プレミアムとろけるショコラロール / 価格：2,800円 サイズ：長さ約160×高さ約60mm 重さ：約550g 保存方法：冷凍 賞味期限：製造日より20日間※解凍後は2日間

店名通り、職人として菓子作りに誠意と情熱を傾けている人気店。ケーキや焼菓子、チョコレート、季節限定商品など多種多様なスイーツを社内製造している。京都の住宅街にありながら、週末には遠方から訪れる人も多く、また男性客が多いのも特徴。2007年、京都の高雄病院理事長・江部康二医師の依頼により、当時は前例のなかった糖質制限スイーツに取り組み、低糖質生チョコレートやスイーツを完成させた。小麦粉や米粉は極力使わず、甘味はエリスリトールや羅漢果エキスなどを使用。糖質制限を感じさせない、満足度の高いケーキや生チョコレート、焼菓子がそろっている。

「ボックスケーキ(ホワイトクリーム)」は、4層のスポンジとノンシュガーホワイトチョコレートを使った2種類のクリームを交互に重ねたケーキ。生地はアーモンドプードルとココナッツフラワーに、羅漢果、有機アガベインリン、イソマルトデキストリンなどで甘味と食物繊維をプラスしている。糖質含有量は100gに対して、エリスリトールを除く約3.6g。

「プレミアムとろけるショコラロール」は、糖質100gに対して、エリスリトールを除く約2.7g。最上級のカカオマスを使用し、アーモンドプードルやココナッツフラワーなどで生地を仕立てている。濃厚な豆乳と糖質オフのスイーツシロップ、ノンシュガーダークチョコレートで仕上げた特製ガナッシュと、北海道産&フランス産の生クリームなどを使った糖質オフのクリームを巻いている。濃厚な味わいで、満足感のある食べごたえだ。



**CVSで話題のスイーツ**

このコーナーでは、毎回コンビニエンスストアを回って商品の動きを探り、ホームページなどを参考に話題のスイーツを紹介しています。



- ①うす〜い和もち巻き メープルソース&あんホイップ (セブン-イレブン)  
価格：135円 重量：69g サイズ：縦7cm×横9cm×高さ1cm
- ②プリンの生どら (セブン-イレブン)  
価格：192円 重量：104g サイズ：直径9.5cm×高さ2.5cm
- ③おさつホイップのミルクプリン (セブン-イレブン)  
価格：224円 重量：151g サイズ：直径8.5cm×高さ5cm
- ④黒みつしみうま生どら焼 (ファミリーマート)  
価格：280円 重量：86g 直径9cm×高さ3cm
- ⑤スフレ・プリン (ファミリーマート)  
価格：278円 重量：164g 直径9cm×高さ8cm
- ⑥チーズとチーズホイップの生どら焼 (ローソン)  
価格：165円 重量：63g サイズ：直径8cm×高さ2cm
- ⑦黒胡麻香る純生クリーム大福 (ローソン)  
価格：130円 重量：67g サイズ：直径5cm×高さ2cm
- ⑧プレミアムルビーチョコレートのロールケーキ (ローソン)  
価格：350円 重量：75g サイズ：直径9cm×高さ2.5cm

**寒い夜にはしみじみとした優しい甘さが欲しくなる**

セブン-イレブンの「うす〜い和もち巻き メープルソース&あんホイップ①」は、薄いどら焼き生地で、こしあん、ホイップクリーム、メープルソースを巻き上げた小さいサイズの洋風どら焼き。「プリンの生どら②」は、北海道産の生クリームがブレンドされたホイップクリームに固めのプリンがはさんであるボリュームのあるどら焼き。ほろ苦ながらも甘めのカラメルソースがアクセントになっている。「おさつホイップのミルクプリン③」は、なめらかな食感のミルクプリンに、宮崎紅のさつまいもクリームを盛り付けた。プリンとクリームの中に大学芋のタレ風ソースを入れ、クリームの上にごまをトッピング。

ファミリーマートの「黒みつしみうま生どら焼④」は、1818年創業の老舗和菓子店榮太樓総本舗監修。黒みつをどら焼き生地にしみ込ませているのがポイント。「スフレ・プリン⑤」は、ふわふわ食感スフレと、とろける食感プリンが楽しめる。

ローソンの「チーズとチーズホイップの生どら焼⑥」は、kiri®クリームチーズを使用したコクのあるクリームとペーストの2層仕立て。もっちりとした生地は食べごたえがある。「黒胡麻香る純生クリーム大福⑦」は、黒胡麻の香ばしいコクのある。「プレミアムルビーチョコレートのロールケーキ⑧」は、ピンク色が特徴の「ルビーチョコレート」を使用。ルビーチョコを使ったスポンジとクリームを合わせ、中に甘酸っぱいベリージュレをサンドして甘さを引き締めている。

街角のSweet Shop

東京都杉並区 Le Coeur Pur (ルクールピュー)

スイーツの可能性を感じる、野菜が主役の洋菓子店

野菜を中心とする、健康的なスイーツが人気。オーナーシェフの鈴木芳男氏は、パリをはじめフランス各地で料理や菓子を学んだ。帰国後は「マキシム・ド・パリ」や「ロオジエ」「ウェスティンホテル東京」で腕を磨き、「ホテル日航東京」では念願のグランシェフに就任。その後、「普段着の贅沢」をコンセプトにこの店を開業し、洋菓子やパン、惣菜などを提供している。鈴木氏に野菜スイーツの魅力を伺うと、「野菜は調理次第でさまざまな使い方ができ、お菓子の可能性が広がります。それに、素材の甘さがあるので砂糖を抑えられてヘルシー。チョコやフルーツと組み合わせれば、さらにバリエーションが増える魅力的な食材です」と語ってくれた。今後は野菜の焼き菓子を充実させる予定だ。

「プロヴァルサル」は、ラタトゥイユをお菓子で表現。トマトの生地に、グラニュー糖とエルブド・プロヴァンス(ハーブ)で煮立てたラタトゥイユ用野菜をのせて焼き上げている。

「セントーサ」は、ホウレン草にナツメグとバナナを組み合わせた斬新な一品。ナツメグの果肉の砂糖煮を混ぜたホウレン草のガレットに、ホウレン草のジャムで仕立てたクリームとバナナムースをのせ、シロップを煮含めたホウレン草で覆っている。ナツメグのシャープな香りとバナナの柔らかな風味が、ホウレン草と相性抜群。青臭さは感じられない。

中心に、ほろ苦いチコリコーヒーのクリームが隠れた「ラギョール」は、セロリのコンフィを加えた根セロリのクリームで仕立てている。根セロリのクリームはクセがなく食べやすく、セロリの食感が心地よい。

〒167-0051 東京都杉並区荻窪5-18-9 Tel.03-5335-5351  
 営業時間:7:30~21:00、日曜・祝日8:00~20:00、カフェ月~土曜11:00~14:30、17:30~21:00  
 定休日:無休  
<http://www.lecoeurpur.co.jp>



- プロヴァルサル(写真手前)  
 価格:259円 サイズ:縦約50×横約75×高さ約18mm  
 重さ:約36g 保存方法:常温 消費期限:5日間
- セントーサ(写真奥右)  
 価格:486円 サイズ:直径約55×高さ約45mm  
 重さ:約68g 保存方法:10℃以下 消費期限:2日間
- ラギョール(写真奥左)  
 価格:486円 サイズ:直径約55×高さ約55mm  
 重さ:約98g 保存方法:10℃以下 消費期限:2日間

※価格はすべて税込み。重量、サイズは多少異なる場合があります。

洋菓子作りに欠かせない洋酒(ブランデー、ラム、リキュール、ワイン)を各種ご用意しております。  
 ご要望に合わせた製品をご提案いたしますので、お気軽に弊社営業担当までお申し付け下さい。



【デカイバー バタースコッチ】 【デカイバー ブルースベリー】 【デカイバー オリジナルピーチツリー】



調理用ベルモット  
 「MCFS WINE HERBOUQUET(エルブーケ)」

調理に適したハーブミックスや野菜等をワインに加え、更に弊社独自の熟成方法で、調理用の香味としてバランス良い風味に仕上げました。料理はもとより、洋菓子のクリームやフルーツとの相性も良いワインです。



MCフードスペシャリティーズ株式会社

Sweets Trend Vol.91 2019年1月号 2019年1月1日発行

発行:MCフードスペシャリティーズ株式会社  
 住所:東京都千代田区有楽町1丁目2番2号 東宝日比谷ビル16階  
 電話:03-5501-7318 FAX.03-5501-7331  
<http://www.mc-foodspecialties.com/>

Copyright 2019 MC Food Specialties, Inc. All Rights Reserved