



フードコーディネーター 伊藤協子監修

AcanChia® チアシードフラワー

豊富な
オメガ3脂肪酸
(α-リノレン酸)

無味無臭で
いろいろな
料理に活躍

おすすめ レシピ

チアシードフラワーの特徴

チアシードフラワーは、チアシードを挽いて粉状にしたものです。食品への添加がしやすく料理や菓子など、さまざまな応用が考えられます。また吸水すると粘り気がでるので、料理のつなぎやとろみつけにも使えます。

チアシードフラワー



チアシード



収穫前のチアシード



グルテンフリー サクサクもちもち海鮮チヂミ

▼ 材料 [2人分 (4~6枚)]

【生地】

AcanChia® チアシードフラワー	大さじ2
米粉	80g
卵	1個
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	120mL
イカ	80g
むきエビ	8尾
にんじん	1/3個
ニラ	1把
ごま油	大さじ2

【タレ】

醤油	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
はちみつ	小さじ1/4
万能ねぎ(小口切り)	2本
白ごま	小さじ1/2

▼ 作り方 [調理時間:15分]

- ① ニラは4cm、にんじんは4cmの千切り、玉ねぎは縦薄切りにする。えび、いか、たこはそれぞれ1センチ角に切り分け、塩、こしょう各少々をふる。【タレ】の材料を混ぜ合わせる。
- ② ボウルに【生地】の材料を入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてざっと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、生地を入れて薄く広げる。こんがり焼き色がつかまで3~4分焼いて裏返す。
- ④ 鍋肌からごま油大さじ1を回し入れ、さらに2~3分焼いて取り出す。器に盛って食べやすい大きさに切り、タレを添える。

POINT

小麦粉の代わりに米粉とチアシードフラワーを使えば、外はサクサク、中はもちもちに出来上がります。チアシードフラワーが片栗粉の役割を果たすので、片栗粉は入れていません。



グルテンフリー 鮭のムニエル

▼ 材料 [2人分]

AcanChia® チアシードフラワー	...	大さじ2
生鮭(切り身)	2枚
塩	少々
胡椒	少々
油	大さじ1
レモン(スライス)	2枚
サラダ菜	適宜
プチトマト	4つ

【ソース】

バター	大さじ1
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
レモン(絞り汁)	小さじ2

▼ 作り方 [調理時間:15分]

- ① 鮭は塩、胡椒をして5分程おき、水気を拭いてチアシードフラワーを全体にまぶし、軽くはたいて余分な粉を落とす。
- ② フライパンに油を熱し、中弱火で①を焼く。焼き色がつかしたら裏返して反対側も焼き、こんがりしてきたら器に取り出す。
- ③ フライパンを拭いて弱火で熱し、【ソース】の材料を入れてひと煮立ちさせたら火を止めて②にかけ、サラダ菜とプチトマト、レモンを添える。

POINT

衣に小麦粉の代わりにチアシードフラワーを使っています。鮭・ソース共に焦がさないように火加減に気をつける。



グルテンフリー 豆乳クリームシチュー



▼ 材料 [4人分]

AcanChia® チアシードフラワー 大さじ3
 鶏もも肉 1枚
 人参 中1本
 ジャガイモ 中2個
 玉ねぎ 中1個
 ブロccoli 1/2個
 マッシュルーム 8個
 油 大さじ1
 豆乳 700mL
 ブイヨンの素 4g
 バター 小さじ1
 塩 小さじ1と1/2
 胡椒 少々

▼ 作り方 [調理時間:30分]

- 1 ジャガイモはひと口大、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分け、さっと下ゆでする。
- 2 鶏肉をひと口大に切り、塩(小さじ1/2)で下味をつけ、フライパンで軽く焼き色をつけ取り出す。
- 3 鍋に油を中火で熱し、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの順に炒め、玉ねぎが透明になってきたら、いったん火を止めてチアフラワーをふり入れ、野菜としっかり混ぜ合わせる。
- 4 再び鍋を中火にかけて、豆乳とブイヨンを加えて煮立たせる。弱火にして、沸騰しないようにかき混ぜながら、じゃがいもにしっかり火が通るまでコトコト煮る。
- 5 鶏肉と塩(小さじ1)と胡椒を入れ5分煮て、ブロッコリー、バターを加えて味を調える。

POINT

とろみづけに小麦粉の代わりにチアシードフラワーを使っています。豆乳を入れたら沸騰しないように注意する。豆乳が苦手な方は牛乳でも作れます。

小麦粉・卵を使わない! パンケーキ



▼ 材料 [2人分(4~6枚)]

AcanChia® チアシードフラワー 大さじ4
 米粉 150g
 てんさい糖 大さじ2
 ベーキングパウダー 小さじ2
 豆乳 400mL
 バニラエッセンス 小さじ2
 油 小さじ1
 お好きなフルーツ 適宜
 バターや生クリーム 適宜

▼ 作り方 [調理時間:15分]

- 1 ボウルにすべての材料を入れて、泡立て器などでしっかり混ぜる。
- 2 フライパンを中火で熱して薄く油をひいたら、一度火からおろし、濡れふきんの上に5秒程置く。
- 3 ②に生地を流し入れ、弱~中火で約2、3分焼く。表面にポツポツと泡が出てきたら裏返して約2分焼く。皿にのせて、お好きなフルーツを盛り、バター、生クリーム、メープルシロップなどをかける。

POINT

ボウルで材料を混ぜるときは混ぜすぎないように。米粉とチアシードフラワーでふわふわもちもちにチアシードフラワーは水分を含むと膨らんでもっちりするので、つなぎ役の卵代わりにもなるのです。

グルテンフリー ピーカンナッツバタークッキー



▼ 材料 [12個分]

AcanChia® チアシードフラワー 大さじ2
 おから粉 100g
 豆乳 大さじ2
 無塩バター 75g
 ベーキングパウダー 小さじ1/2
 砂糖 40g
 塩 小さじ1/2
 バニラエッセンス 小さじ1
 ピーカンナッツ 50g

▼ 作り方 [調理時間:30分]

- 1 バターは室温に戻しておく。ピーカンナッツは160°Cのオーブンで5分程焼き、包丁で粗く砕いておく。砕いたら、再びオーブンを175°Cに余熱する。
- 2 ボウルにバター、砂糖、塩、バニラエッセンスを入れてふんわりするまでよく混ぜる。
- 3 ②にチアシードフラワーとおから粉をふるい入れ、豆乳も入れて、ゴムベラで切るように混ぜる。
- 4 ③にピーカンナッツを加えて静かに混ぜ合わせる。全体がしっとりしてきたら、一口大に丸くする。天板にクッキングシートを敷いて、少し間隔をあけて並べ、175°Cのオーブンで約15分焼く。

POINT

チアシードフラワーとおから粉にピーカンナッツを合わせれば、しっとりさくさくで香ばしいクッキーができます。あまり焼きすぎないように注意する。



監修: 伊藤 協子 (フードコーディネーター)

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍し、結婚、不妊治療を経て2 女児(双子)を子育て中。株式会社コルコルを経営する傍ら、食と健康の正しい情報や和食を中心としたバランスのとれた食生活の大切さを伝える食育講座を開催している。

フードコーディネーター / 食生活指導士 / 食生活アドバイザー / 日本食育学会会員 / 食生活アドバイザー協会会員 / NPO 法人全健協会会員



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068
 www.healthynavi.co.jp
 e-mail: info@healthynavi.co.jp

AcanChia®