

知って楽しい! 淹れて美味しい!



コーヒー
入門講座

第 1 卷

はじめに

好みのコーヒーを自分で淹れて 自宅で極上のコーヒータイムを

カフェで味わうような風味豊かなコーヒーを自宅でも楽しめたら…。そう願う人は少なくありません。かつては本格的コーヒーを飲むには、専門の喫茶店へ足を運ぶほかありませんでした。一般の人相手にコーヒー豆を販売する店は限られ、ミルクや抽出器具なども種類が乏しかったからです。

しかし、今では街のあちらこちらにコーヒー豆の専門店が登場し、世界各地のいろいろな豆を入手できるようになりました。また、器具のバリエーションも広がり、新しいスタイルや味わいを家庭でも楽しみやすい環境が整ってきています。さらに、家で過ごす時間を大切にする人が増えたことで、「おうちカフェ」も一般的になってきました。

この講座では、コーヒーを自分でおいしく淹れて楽しむための知識とテクニックを、初心者の人にもわかりやすいように丁寧に掘り下げています。

第1巻ではコーヒーが世界中に広まることになった歴史や、味の決め手となる要素、抽出の仕組み、豆のブランドや格付け、焙煎度合いによる味の違いなど、知っておきたい基礎知識を幅広く紹介。さらに、実際の豆選びできっと役立つ30種類もの豆情報も掲載しています。

今までなんとなくコーヒーを飲んでいた…。そんな人は多いでしょう。それはとっても残念なこと。自分にぴったりの一杯を楽しむことは豊かな時間につながります。これを機に「自分はどんな味が好きなのか」「酸味や苦みを楽しむコツは」など、じっくり極めてみてはいかがでしょうか。

自分に合った豆を選び、自分好みに淹れる。これができれば自宅が最高のカフェになり、いつでもワクワクのコーヒータイムを楽しめます。ぜひトライしてみてください。

はじめに 3

第1章 おいしいコーヒーの基礎知識

LESSON 1	コーヒーの歴史①	8
LESSON 2	コーヒーの歴史②	10
LESSON 3	コーヒー豆は品種と産地を見る	12
LESSON 4	風味は精製や焙煎で変わる	14
LESSON 5	豆の味を引き立てる要素	16
LESSON 6	迷ったらブランド買い	18
LESSON 7	格付けのいろいろ	20
LESSON 8	飲み手による格付け	22
LESSON 9	格付けを決めるカップング	24
LESSON 10	焙煎度による味の違い	26
LESSON 11	淹れ方の違いを知る① 透過法	28
LESSON 12	淹れ方の違いを知る② 浸漬法	30
LESSON 13	淹れ方の違いを知る③ 加圧法	32
LESSON 14	コーヒーの飲み方一覧	34
WORK	第1章ワーク	36
SUMMARY	第1章で学んだこと	38

第2章 豆の挽き方を学ぶ

LESSON 1	豆を挽く前に覚えておくこと	40
LESSON 2	ベストな挽き具合を選ぶ	42
LESSON 3	豆を挽く道具	44
LESSON 4	豆や粉の正しい保管方法	46
LESSON 5	ブレンドコーヒーに挑戦①	48
LESSON 6	ブレンドコーヒーに挑戦②	50
WORK	第2章ワーク	52
SUMMARY	第2章で学んだこと	54

第3章 豆選びの知識を深める

LESSON 1	シヨップを選ぶ	56
LESSON 2	生産国による格付け	58
LESSON 3	豆の種類を知る—南米①	60
LESSON 4	豆の種類を知る—南米②	62
LESSON 5	豆の種類を知る—南米③	64
LESSON 6	豆の種類を知る—中米・カリブ海①	66
LESSON 7	豆の種類を知る—中米・カリブ海②	68
LESSON 8	豆の種類を知る—中米・カリブ海③	70
LESSON 9	豆の種類を知る—アフリカ・中東①	72
LESSON 10	豆の種類を知る—アフリカ・中東②	74
LESSON 11	豆の種類を知る—アジア・太平洋①	76
LESSON 12	豆の種類を知る—アジア・太平洋②	78
WORK	第3章ワーク	80
SUMMARY	第3章で学んだこと	82

WORKの解答例	83
----------	----



LESSON 1

コーヒーの歴史①

☪ コーヒー誕生の二大エピソード

コーヒーの起源としてよく語られるのが、エチオピアのカルディ伝説とイエメンの修道院説の2つです。どちらも史実として確認されたものではありませんが、コーヒーが“飲み物として人に認識され始めた背景”を知るうえで象徴的な物語です。カルディ伝説は、山羊飼いの少年が、山羊が赤い実を食べて元気に跳ね回る様子を見て不思議に思い、その実を修道士に持ち込んだ——という筋書きです。修道士が実を煮出して飲んだところ、眠気が覚めて祈りに集中できた、と

伝えられています。コーヒーチェリーの覚醒作用に気づいた最初の物語としても語り継がれています。もう1つのイエメン説は、イスラム教の修道士（スーフィー）たちが夜の祈りの時間のためにコーヒーを活用した、というもの。こちらは比較的文献的裏付けが多く、焙煎や煮沸といった抽出の原型が、宗教的な環境の中で徐々に整えられていったことがうかがえます。やがてコーヒーは紅海沿岸からアラビア半島へ広まり、礼拝所や集会所で飲まれるようになりました。

☪ 世界に広まり日本へも

コーヒーはイエメンから紅海・エジプト方面へと広まり、16～17世紀にはオスマン帝国の主要都市で広く飲まれるようになりました。イエメンのモカ港から輸出される豆は高い価値を持ち、その香りと強い刺激性から、行政や学者たちの議論の場、社交の場でも親しまれました。のちにヨーロッパにも渡り、ベネチア、ロンドン、ウィーン、パリなどの「コーヒーハウス文化」へと発展。単なる喫茶空間ではなく、情報交換・読書・商取引の場として重要な役割を果たします。日

本に入ってきたのは江戸時代ですが、一般に広まったのは明治時代以降。1888年に東京・上野に開店した「^{かひさかん}可否茶館」が日本における近代的喫茶店の元祖とされ、当時は新聞閲覧や読書ができる文化拠点として利用されました。輸入が安定し、焙煎機や器具も国内で普及し始めると、家庭でもコーヒーを楽しむ文化がゆっくりと根づいていきます。宗教的な場から都市の社交空間へ、そして家庭へ——用途が変わるたびに、道具や焙煎の仕方も洗練されてきました。



コーヒー文化発展の歩み

コーヒーはアラビア半島南端のイエメンや東アフリカのエチオピアが起源とされ、紅海沿岸の地域やエジプト、そして現代のトルコの前身にあたるオスマン帝国へと広まった。



世界の歩み

- 1258年 イエメンのイスラム教修士が飲み物としてのコーヒーを発見
- 年代不詳 エチオピアの山羊飼いかルディがコーヒーを発見
- 1454年 アラビアでコーヒー飲用が認められる
- 1505年 アラブ人がセイロンにコーヒーの木を伝える
- 1517年 トルコのコンスタンティノープルにコーヒーが伝わる
- 1607年 アメリカにコーヒーが伝わる
- 1615年 ベネチアにコーヒーが伝わる
- 1640年 オランダの貿易商がヨーロッパに初めてコーヒーを輸入
- 1644年 フランスにコーヒーが伝わる
- 1645年 ベネチアでコーヒーハウス開店
- 1650年 ウィーンにコーヒーが伝わる
- 1670年 ドイツにコーヒーが伝わる
- 1699年 オランダがジャワでコーヒーの栽培に成功。アラビカ種の先祖となる
- 1727年 ブラジルでコーヒー農園が始まる
- 1898年頃 アフリカ・コンゴでカネフォラ種ロブスタが発見される
- 1931年頃 アフリカ象牙海岸でコーヒー栽培が始まる
- 1982年 アメリカスペシャルティコーヒー協会が設立、1988年にはヨーロッパスペシャルティコーヒー協会が結成され、2017年に合併



日本のコーヒーの歩み

- 1782年 日本初のコーヒーに関する文献が出る
- 1783年 「紅毛本草」にコーヒーが紹介される
- 1804年 おおたしよくさんじん 大田蜀山人が日本人初のコーヒー飲用体験を残す
- 1858年 コーヒーの輸入が開始
- 1888年 東京・上野に日本初のカフェ「可否茶館」が開業
- 2003年 日本スペシャルティコーヒー協会設立
- 2007年 世界バリスタ選手権を東京で開催



出典：UCC 上島珈琲株式会社



コーヒー豆の焙煎度と味の特徴

コーヒー豆の焙煎度の違い

浅煎り

ライトロースト

黄みがかった小麦色の極浅煎りタイプ。コーヒー特有のコクや苦み、香りが少ないため、一般にはほとんど飲むことはない。

シナモンロースト

シナモン色の浅煎りタイプ。砂糖や牛乳を入れないブラックコーヒーに向いている。高品質の豆ほど、キレのある酸味が味わえる。

中煎り

ミディアムロースト

茶褐色の中煎りタイプ。酸味に加え、コーヒーらしい適度な苦みも味わえる。アメリカンコーヒーに一番適したロースト。

ハイロースト

やや濃い茶褐色の中深煎りタイプ。バランスがとれたマイルドなコーヒーになり、喫茶店で使用されることの多いロースト。

シティーロースト

深褐色の深煎りタイプ。喫茶店や家庭用として最も需要の多いロースト。シティーとはニューヨークシティーを意味する。

深煎り

フルシティーロースト

やや黒色の極深煎りタイプ。アイスコーヒーにも適している人気の高いロースト。炭火焼きコーヒーもこの程度の焙煎度になる。

フレンチロースト

黒色に近いフランス風タイプ。苦みの強い濃いコーヒーになるため、カフェ・オ・レのような牛乳を使ったアレンジコーヒーに良く合う。

イタリアンロースト

かなり黒色に近いイタリア風タイプ。日本ではエスプレッソ用として人気がある。コーヒーの苦みを楽しむロースト。



酸味



味わい



苦み



LESSON 14

コーヒーの飲み方一覧

ドリップコーヒーベースの飲み方

透過法のペーパーフィルターやネルフィルターで淹れるドリップコーヒーは、さまざまなアレンジの土台としても優秀です。基本になるのはベースの濃さと焙煎度の組み合わせ。ミルクと合わせるメニューは中深煎り～深煎りで、やや濃いめに抽出すると乳の甘さやコクに負けずコーヒー感がしっかり残ります。一方、レモンやミント、フルーツシロップを合わせるような一杯は、中煎り～やや浅煎りにして、酸味と香りを生かすと清涼感が引き立ちます。甘さやトッピング

も、バランスを意識して選びましょう。ウインナー・コーヒーのようにホイップクリームをたっぷり使う場合は、ベースをグッと濃くしてデザートとしてのおいしさを狙います。逆に、仕事中の一杯には、砂糖を控えめにしたカフェ・オ・レやアメリカンベースの軽いアレンジが向きます。まず1つのベースレシピ（中深煎りシティーロースト）を決め、その一杯をブラック→砂糖だけ→ミルク追加→シロップ追加と、段階的に変化させる方法があります。

エスプレッソベースの飲み方

エスプレッソを使ったアレンジは、カプチーノ、カフェ・ラテ、カフェ・モカなど、濃厚な香味を生かした豊富なラインナップが魅力です。いずれもショットの強さを軸にミルクやシロップ、アルコール、炭酸、スパイスを組み合わせていきます。まず押さえないのは比率と温度。エスプレッソ：スチームドミルク：フォームドミルクの比率で印象が変わります。また、フォームドミルクは60～65℃にすると甘みが引き立ち、エスプレッソとの一体感が出ますが、マキアー

トのような小ぶりのアレンジは少量のフォームや生クリームを「少しのせる」感覚で。冷たいメニューでは、カフェ・フレッド・シェケラートのように氷とシロップと一緒にシェイクして急冷すると、香りを閉じ込めたままキレのある一杯になります。アイス・モカやロケット（エスプレッソ+炭酸+ミルク）のように構成要素が多いものほど、ベースの濃さと甘さのバランス、氷の量が重要です。



コーヒーのメニューとベースや配合

ドリップコーヒーベース



ブレンドコーヒー



カフェ・オ・レ



一般的な
アメリカンコーヒー



本来のアメリカンコーヒー
(ミディアムロースト)



ウインナー・コーヒー



フレーバーコーヒー

エスプレッソコーヒーベース



エスプレッソ
(ソロ/ショートブラック)



リストレット(コルト)



カプチーノ



カフェ・モカ



コンパンナ



カフェ・コレット



Doppio(ダブル)



カフェ・マキアート



カフェ・ラテ



アメリカーノ



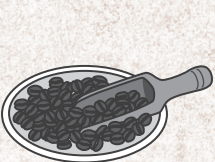
アフォガート



フラットホワイト

- ドリップorエスプレッソコーヒー
- スチームドミルク(液体のミルク)
- フォームドミルク(泡のミルク)
- チョコレートシロップ

- お湯
- アルコール
- バニラアイス
- ホイップクリーム



LESSON 3

豆の種類を知る—南米①

☪ コーヒー王国ブラジルの特徴

ブラジルは世界最大の生産国で、広大な高原地帯・乾季の安定した日照・均質な加工設備が整っているため、品質が安定しやすい地域です。本書でも、ブラジルの豆は「香ばしさ・甘さ・やわらかな酸味」のバランスが良く、ブレンドの基礎にも単品にも扱いやすいと紹介しています。サントスNo.2、サントス・モジアナ、カルモデミナスなどの品種が「良質なブラジル」と評されています。風味の方向性が安定しており、焙煎や抽出の違いにも崩れにくいからです。



Coffee beans_South America ①-1

ブラジル・サントスNo.2

ブレンドのベースに格好

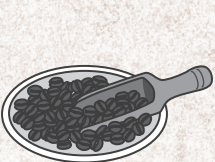
名前のサントスは出荷される港名、No.2は輸出規格による等級です。とはいえこの規格は非常に厳しく、No.1はありません。つまり実際にはNo.2が最高級品ということになります。コーヒーらしい香ばしさとバランスの良さが魅力です。

生産国	ブラジル
豆の格付け	スタンダード
適した焙煎度	ハイ〜フルシティーロースト



味の特徴

香り	☪ ☪ ☪ ☪ ☪
酸味	☪ ☪ ☪ ☪ ☪
甘み	☪ ☪ ☪ ☪ ☪
苦み	☪ ☪ ☪ ☪ ☪
コク	☪ ☪ ☪ ☪ ☪

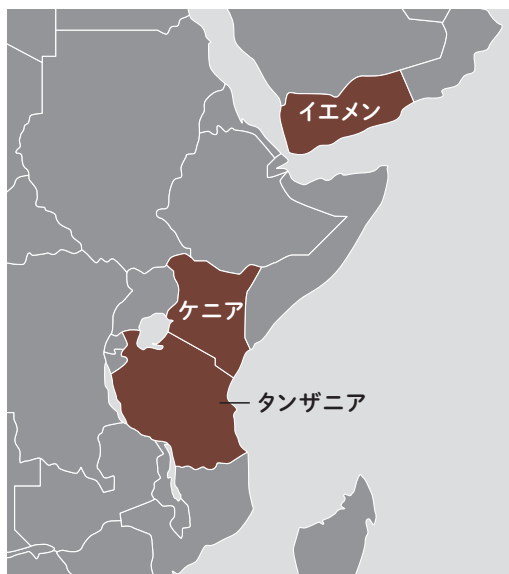


LESSON 9

豆の種類を知る—アフリカ・中東①

① 明るい酸味で香りも華やかなアフリカの豆

アフリカは、世界のコーヒーの源流とも呼ばれるエリア。基本は「鮮やかな香りと酸味」で、花のような香り、果実味のある酸味、余韻の透明感といった個性が際立ちます。アフリカの豆は「明るい酸味」「立体的な香り」「冷めても甘さが残る」といった特徴があり、地域ごとに味わいがはっきり分かれている点も魅力。標高の高い地域が多いため、実がゆっくり成熟して糖度を蓄え、風味の輪郭が明快。雑味が少なくクリーンに仕上がっていることも特徴です。



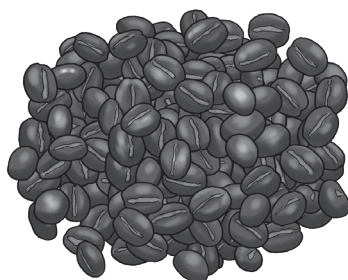
Coffee beans_Africa・Middle East①-1

ケニア・マサイAA

苦みを抑えた味わい

ケニアのコーヒー栽培は19世紀の終わりに始まりました。マサイは、標高1600~2000mにあるリキニャガ地区で収穫された高品質の豆を、丁寧にブレンドして作り上げたコーヒーです。上品な酸味と甘み、心地良い渋みも感じる、飲みごたえのある味わいです。

生産国	ケニア
豆の格付け	グルメ
適した焙煎度	フルシティ〜イタリアンロースト



味の特徴

香り	● ● ● ● ●
酸味	● ● ● ● ●
甘み	● ● ● ● ●
苦み	● ● ● ● ●
コク	● ● ● ● ●

知って楽しい! 淹れて美味しい!



コーヒー
入門講座

第 2 卷

はじめに 3

第1章 レギュラーコーヒーを淹れてみよう

LESSON 1	初心者はいペーパードリッから	8
LESSON 2	ペーパードリッの基本知識	10
LESSON 3	ペーパードリッの種類と特徴	12
LESSON 4	実践！抽出の前に	14
LESSON 5	実践！抽出する	16
LESSON 6	ペーパードリッの応用	18
LESSON 7	ネルドリッの基本知識	20
LESSON 8	実践！ネルドリッで淹れる	22
LESSON 9	ネルフィルターの手入れと注意	24
LESSON 10	サイフォンの基本知識	26
LESSON 11	実践！サイフォンで淹れる	28
WORK	第1章ワーク	30
SUMMARY	第1章で学んだこと	32

第2章 そのほかのコーヒーを淹れてみる

LESSON 1	アイスコーヒー①冷やして作る	34
LESSON 2	アイスコーヒー②ウォータードリッパーで淹れる	36
LESSON 3	モカコーヒー マキネッタで淹れる	38
LESSON 4	エスプレッソ エスプレッソマシンで淹れる	40
LESSON 5	コーヒーを淹れる器具のいろいろ	42
WORK	第2章ワーク	44
SUMMARY	第2章で学んだこと	46

第3章 コーヒーの名引き立て役を知る

LESSON 1	水と砂糖の選び方	48
LESSON 2	クリームを選び方	50
LESSON 3	カップの選び方	52
LESSON 4	コーヒーのトッピングについて知る①	54
LESSON 5	コーヒーのトッピングについて知る②	56
WORK	第3章ワーク	58
SUMMARY	第3章で学んだこと	60

第4章 アレンジメニューに挑戦しよう

LESSON 1	アレンジメニューに挑戦 ホットコーヒーベース① カフェ・オ・レ／ウインナー・コーヒー	62
LESSON 2	アレンジメニューに挑戦 ホットコーヒーベース② ベトナム風コーヒー／メランジェ	64
LESSON 3	アレンジメニューに挑戦 ホットコーヒーベース③ マサラ・コーヒー／カルダモン・コーヒー	66
LESSON 4	アレンジメニューに挑戦 アイスコーヒーベース① アイス・ウインナー・コーヒー／アイス・プチ・オ・レ	68
LESSON 5	アレンジメニューに挑戦 アイスコーヒーベース② アイス・ジンジャー・コーヒー／モカ・フロスト	70
LESSON 6	アレンジメニューに挑戦 アイスコーヒーベース③ アイス・カフェ・ラテ／アイス・カプチーノ	72
LESSON 7	コーヒーに合うスイーツを作る① アメリカンクッキー／レアチーズケーキ	74
LESSON 8	コーヒーに合うスイーツを作る② いちじくの米粉マフィン／クラシックブラウニー	76
	WORKの解答例	78
	おわりに	79



LESSON 2

ペーパードリップの基本知識

抽出時間でおいしさが決まる

コーヒーの味は、抽出時間によって大きく変化します。抽出は長すぎても短すぎても雑味が出てしまいます。一般的な1杯（粉10～13g／でき上がり120～150ml）のペーパードリップでは、全体の抽出時間を約2分前後にまとめるのが目安。抽出が長いと渋み・えぐみがまざりやすくなり、早すぎると甘みやコクが出る前に終わり、薄い味になります。抽出時間がぶれる原因は、お湯を注ぐスピードと量。注ぐ量が多すぎれば一気に落ちて薄くなり、細すぎれば過抽出にな

ります。基本は「中心から細く静かに注ぐ」「注ぐ量と速度を一定にする」の2点。これが守れると抽出時間が安定するようになります。また、「蒸らしの時間」も味に影響する大事な要素です。最初の蒸らしで粉全体にお湯を行き渡らせてガスを抜くと、その後の抽出もスムーズになります。この蒸らしが不十分だと、味にムラが出やすくなります。キッチンタイマーを活用して、蒸らし→1投目→2投目のタイミングが毎回同じになるように練習しましょう。

湯温と粉の量でも味が変わる

抽出時間と並んで味を左右するのが「湯温」と「粉量」です。湯温の基準は92～96℃で、浅煎りはやや低め、深煎りは少し高めの温度に。湯温が高いと抽出が早く進んで苦みや渋みが出やすくなり、逆に湯温が低いと成分が出にくく、薄い味になります。ほんの2～3℃の違いでも味の方向が変わるため、最初は一定の温度で淹れると味のブレが減ります。一方の粉量は、「一般的な1杯で10～13g」が目安。粉の量が増えとお湯が落ちにくくなり、抽出時間も長いかか

ります。粉量を調整する際は、抽出速度との関係を意識しながら、湯温も合わせて変える必要があります。「湯温を下げたら粉量を少し増やす」「粉量を増やしたら湯温を少し上げる」など、セットで調整しましょう。湯温と粉量を意識的に扱えるようになると、豆ごとの個性を無理なく引き出せるようになります。浅煎りの爽やかさを生かすときは高めの湯温で軽やかに、深煎りの甘苦さを生かすときは低めで落ち着かせるなど、目的に応じた味にできるようになるでしょう。



焙煎度合いと挽き目と注ぎ方

強調される味わい

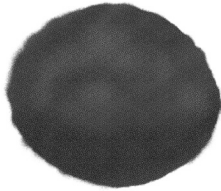
← 苦み・コク → 酸味・キレ

濃厚なコーヒー

深煎り

フルシティーロースト
フレンチロースト
イタリアンロースト

細挽き



コーヒー豆を細かく挽くと苦みやコクが強い濃厚な味になる。

細め



お湯が細くなるように注ぐと、豆の成分が十分に抽出される。

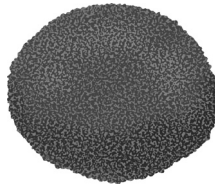
湯温 97℃以上

バランスの良いコーヒー

中煎り

ミディアムロースト
ハイロースト
シティーロースト

中挽き



苦みと酸味をともに楽しみたい場合は中挽きがおすすめ。

やや細め



基準となるお湯の太さ。気持ち細めを意識して注いでみて。

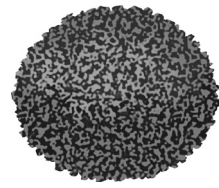
92～96℃

あっさりめのコーヒー

浅煎り

ライトロースト
シナモンロースト

粗挽き



薄味が好み場合は豆を粗挽きに。あっさりとした味になる。

やや太め



お湯がやや太めになるように注ぐと、あっさりとした味になる。

90℃以下

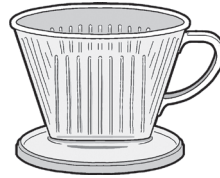


LESSON 3

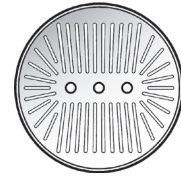
ペーパードリップの種類と特徴

カリタ式ーキレが良く、さっぱり

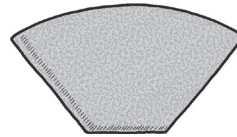
カリタ式は「台形ドリッパー」で底に3つ穴を持つ構造が特徴です。お湯の抜けが比較的早く、コーヒー粉の層にお湯が滞留しにくいいため、軽快で、後味がすっきりとした「キレのある味」になりやすいのが特徴です。コーヒーのクセや重さを出したくないときに扱いやすい方法で、注湯スピードが多少ぶれても味の乱れが少ない点がメリット。雑味を抑えたいとき、日常的に飲みやすい軽め一杯向きで、焙煎度が深くてもしっかり重たくなりすぎず、爽やかに仕上げられます。



ドリッパーの形：台形



底の穴の数：3



フィルター

お湯が落ちるまで42秒*

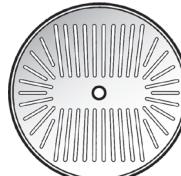
*湯抜けの速さの比較。ペーパーフィルターをセットしたドリッパーに200mlのお湯を注いだ際のお湯が落ち切る時間

メリタ式ーコクのある深い味わい

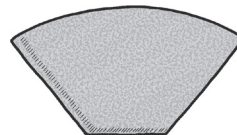
メリタ式は「台形で穴が1つ」の構造のため、お湯が粉層に長くとどまりやすく、成分がじっくり溶け出すのが特徴です。コクを出したいときに向く方法で、濃度のある深い味わいに仕上げたい場面で力を発揮します。注湯スピードが多少速くても、ドリッパー側で自然に流速を整えてくれるため、初心者でも扱いやすい点もメリットです。深煎りやミルクに合わせる一杯にも向いており、しっかりした飲みごたえと甘苦い後味を作りやすいと覚えておきましょう。



ドリッパーの形：台形



底の穴の数：1



フィルター

お湯が落ちるまで62秒*



Arrangement menu Recipe ②

ウイナー・コーヒー

コク深く濃厚に淹れたコーヒーに、ふんわりとしたホイップクリームをたっぷりのせた一杯。名前の由来はオーストリアの首都ウィーンに由来し、「ウィーン風の」という意味とされています。そのウィーンには「ウイナー・コーヒー」というメニューはなく、生クリームをのせたコーヒーが数種類存在します。私たちが日本で目にするウイナー・コーヒーに近いのは「アインシュペンナー (einspänner)」と呼ばれるメニューです。



材料

コーヒー(フレンチロースト、炭火焼きの豆使用)..... 100ml
ホイップクリーム..... 適量

作り方

- 1 温めたカップにコーヒーを入れる。
- 2 表面を覆うようにホイップクリームをのせる。

POINT

ホイップクリームにはほんのり甘みがありますが、より甘さを出したいときはグラニュー糖を加えると◎。



LESSON 5

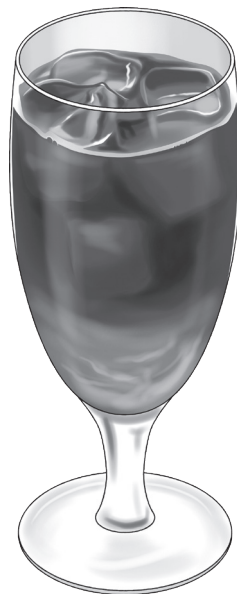
アレンジメニューに挑戦

アイスコーヒーベース②

Arrangement menu Recipe ⑨

アイス・ジンジャー・コーヒー

ピリッと冴える手作りハニージンジャーがコーヒーの風味を際立たせ、軽やかな爽快感をプラス。やみつき必至の新スタイルアレンジコーヒー。



材料

アイスコーヒー……………140ml
ハニージンジャー……………大さじ3
炭酸水……………80ml

作り方

- 1 グラスにハニージンジャーと炭酸水を入れて混ぜる。
- 2 グラスの高さまで氷を入れ、アイスコーヒーを氷に向けて静かに注ぐ。

ハニージンジャーの作り方

- 1 しょうが100gは皮をむいて薄切り(またはせん切り)にする。
- 2 さっと洗い、キッチンペーパーで水けをふきとり、保存びんに入れる。
- 3 しょうががひたひたになるくらいまではちみつ(約100ml)を加え、1日おいたら完成。

POINT

市販のジンジャーエールでも代用できますが、手作りのハニージンジャーなら、香りと辛みがしっかり立ち、よりおいしく仕上がります。



LESSON 8

コーヒーに合うスイーツを作る②

Sweets to pair with coffee ③

いちじくの米粉マフィン

相性の良いいちじくとクリームチーズ入り。
中煎りのコーヒーがよく合います



材料(直径7.5×高さ5.5cmのマフィン型6個分)

卵	60g
きび砂糖	60g
塩	ひとつまみ
アーモンドミルク	60ml
マカデミアナッツオイルまたは お好みのオイル	40g
水切りヨーグルト	60g
米粉(製菓用)	100g
アーモンドプードル	20g
ベーキングパウダー	4g
いちじく	2個
クリームチーズ	30g
溶けない粉砂糖	適量
タイム	適量

作り方

- 鍋にアーモンドミルク、マカデミアナッツオイルを入れて火にかけ、沸騰させないように温める。
- ボウルに卵を溶きほぐし、きび砂糖、塩を加えてすりませる。**1**を2回ぐらいに分けて入れ、よくまぜる。
- 水切りヨーグルトを**2**に加えてまぜ合わせる。
- 米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、**3**に加えて、切るようにまぜる。
- マフィン型に**4**の生地を15gくらいずつ入れる。サイコロ状にカットしたクリームチーズをそれぞれに散らし、残りの生地を50gくらいずつ入れる。トントンと空気抜きをし、縦6等分にカットしたいちじくを2切れずつのせる。
- 180度に予熱したオーブンで25分ほど焼く。冷めたら溶けない粉砂糖をふり、タイムを飾る。

POINT

米粉使用のグルテンフリースイーツ。ブルーベリー、いちじく、パイナップル、柿など季節のフルーツでいろいろなアレンジが楽しめます。