



からだに優しいスローカロリースイーツ提供店続々！ “三井製糖×東京製菓学校”プロ向けのレシピ本が完成 ～ゆっくり消化吸収される天然の糖質「パラチノース®」を活用したレシピ～

三井製糖株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長 雑賀大介）と学校法人/専門学校 東京製菓学校（本校：東京都新宿区、校長 梶山浩司）は、消化吸収がゆっくりな天然の糖質「パラチノース®」を使用した、“美味しさと健康をつなげる『スローカロリースイーツ』”の、和洋菓子店舗向けレシピ本をこの度作成いたしました。レシピ本には、東京製菓学校の教師と共同で開発した『スローカロリースイーツ』が全 16 品収録されています。



近年、糖質ゼロ/糖質オフなど、糖質・お砂糖が悪者にされがちな傾向にあります。しかしながら、糖質オフのために単にお砂糖を減らしたお菓子は、味や食感などの点で物足りなく感じる人が多いとの声も聞かれます。そんな中、糖質の“量”ではなく“質”に着目し、糖質をゆっくり消化吸収させる『スローカロリースイーツ』に注目が集まっています。

スローカロリースイーツは、天然の糖質「パラチノース®」をお砂糖とともに使用することで実現します。美味しいお菓子作りに欠かすことができないお砂糖を使用し、かつ、健康にも配慮した、罪悪感無く心から満足できるお菓子を作ることが出来ます。

既に、スローカロリースイーツを提供する店舗が続々登場しています。今回制作したレシピ本は、スローカロリースイーツの提供を検討してみたい和洋菓子店舗の方に、4月中旬頃から無料で配布する予定です。

無料レシピ本をご希望の方は、スローカロリープロジェクトホームページ（<http://www.slowcalorie.com/>）のお問い合わせから、タイトルに「無料レシピ本希望」と記載の上、お申し込みください。4月中旬以降、順次送付させていただきます。

また、今回、レシピ本作成を記念して、「パラチノース®」とお砂糖をブレンドした『スローカロリーシュガー』を使用し、ご自宅でも簡単にスローカロリースイーツが作れるレシピをご紹介します。（次ページ参照）

今後も三井製糖株式会社では、スローカロリースイーツ提供店舗や、他のスローカロリープロジェクト賛同商品とともに、スローカロリーに関する啓発活動を行ってまいります。

＜本件に対する問い合わせ先＞

三井製糖株式会社 スローカロリープロジェクト 担当：奥野
Tel: 090-4706-3622

<自宅で作れるスローカロリースイーツレシピ>

ちよこ餅

切り餅	5個(約 250g)
スローカロリーシュガー	125~250g
市販の板チョコ	2枚(100g)
ココア粉末	まぶし用
熱湯	100g



<作り方>

- ① 鍋に約 1 リットルの水・切り餅 5 個を入れて火にかける
- ② 沸騰したら中火にして、餅が浮き上がってきたら火を消し、2~3分放置する
- ③ 湯から餅を取り出し、手鍋の中に入れて弱火にかけながらゴムべらで練る
- ④ 熱湯 100g を 2 回に分けて加え、かたさを調整する
- ⑤ スローカロリーシュガーを 3 回に分けて加え、練り込む (量はお好みで加えてください)
- ⑥ チョコレートを加え練り上げる
- ⑦ ココアを敷いたバットに流し入れ、小さく切り分け全体にココアをまぶす

フィンランシェ (約 14 個分)

卵白	150g	薄力粉	55g
アーモンドパウダー	60g	はちみつ	20g
バター	120g	スローカロリーシュガー	150g



<作り方>

- ① バターを鍋に入れ、きつね色まで焦がし、茶こしで裏ごしする
- ② ボールに篩った薄力粉、アーモンドパウダー、スローカロリーシュガーを入れ混ぜ合わせる
- ③ 別のボールに卵白、はちみつを加えよく混ぜる
- ④ 2の中に3を加え、ゴムべらでよく混ぜ合わせる
- ⑤ 40℃に冷ました1を4に合わせ2時間ぐらい休ませる
- ⑥ バター(分量外)を塗ったフィンランシェ型に絞り込み、190℃のオーブンで15分くらい焼成する

ガトー ショコラ

スイートチョコレート	160g	(カカオ 58%位が良い)	
バター	40g	薄力粉	25g
卵黄	40g	卵白	165g
スローカロリーシュガー	50g		

<作り方>

- ① バターとチョコレートを溶かし 35℃くらいに冷ます
- ② 1の中に、よくほぐした卵黄を加え混ぜる
- ③ 卵白とスローカロリーシュガーでメレンゲを作る
- ④ 2の中に篩った薄力粉を加え、ホイッパーで合わせる
- ⑤ 3のメレンゲをさっくり混ぜ合わせる
- ⑥ 18cmの焼型の側面に溶かしバターを塗り、バターが乾いたら強力粉をまぶし、底には紙を敷く
- ⑦ 紙の上に5の生地(450g)を流し入れ、150℃のオーブンで35~40分焼成する



■スローカロリーシュガー



お砂糖と天然の糖質「パラチノース®」を約半分ずつ配合した、ゆっくり消化吸収される新しいお砂糖です。

上白糖と同じように、スイーツ・お料理などにご使用いただけます。

- 商品名 : スローカロリーシュガー
- 荷姿 : 1 袋 400 g
- 価格 : 734 円 / 袋 (税込)
- 販売 : 全国のイトーヨーカドー (一部店舗を除く) ネット (スプーン印のお店、ケンコーコムほか)

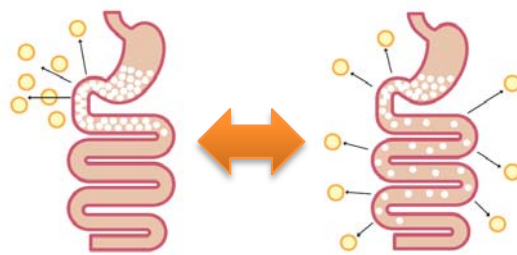
■天然の糖質パラチノース®とは？

パラチノース®は蜂蜜中に微量に含まれる天然の糖質で、工業的には砂糖を原料として作られます。パラチノース®は砂糖と同じ 4kcal/g のエネルギーを持ちますが、小腸での分解速度が砂糖に比べて約 5 倍遅く、ゆっくり消化吸収されるため、エネルギー的には砂糖と同じでも生理学的に異なる性質を示します。甘さは砂糖の約 1/2 ですが、良質な味質をもち、一般の食品・飲料などに幅広く使用されています。三井製糖はパラチノース®に着目し、研究活動を進めてきました。

■スローカロリーとは

スローカロリーとは、糖質の小腸での消化吸収速度がゆっくりであることです。吸収の早い糖は小腸の上部で素早く消化吸収されるのに対し、スローカロリーは小腸全体でゆっくり消化吸収されます。パラチノース®をはじめとする、様々な研究活動の結果から、食習慣改善や生活習慣対策におけるスローカロリーの評価が高まり、健康に配慮した食品や長時間体を動かす必要のあるスポーツ分野での食品、理想的なボディメイクのための食品や、パティシエが仕上げるスイーツ等でもスローカロリーの考え方が取り入れられています

急激な消化吸収



緩やかな消化吸収

吸収の早い糖

スローカロリー

■三井製糖株式会社 概要

- 【本 社】 東京都中央区日本橋箱崎町 36 番 2 号
- 【代 表 者】 代表取締役社長 雑賀大介
- 【設 立】 1947 年 (昭和 22 年)
- 【資 本 金】 70 億 8,300 万円
- 【年間売上高】 (連結) 101,379 百万円 (2016 年 3 月期) (単体) 65,789 万円 (2016 年 3 月期)
- 【特 徴】 『スプーン印』の砂糖として広く知られており、国内製糖シェア 1 位。
- 【ウェブサイト】 <http://www.mitsui-sugar.co.jp/>