



57

2021.10.29

コラム
20do学生レポ企画 2021 Vol.3 ～「低糖質スイーツ」を作る人に会
ってみた～

現役大学生がさまざまなトピック取材し、原稿を書く「20do学生レポ企画」。南九州大学 の黒木優菜（くろきゆな）さんと鈴木涼乃垂（すずきりのあ）さんが、「低糖質スイーツ」を手掛けるパティスリーにお話を伺いました。（写真は、左から、鈴木さん、黒木さん、「リユース・ドウ・ブランタン」の松本富郎さん）

【リユース・ドウ・ブランタン 松本さん】

Q：商品を開発するうえで、気を付けたことはありますか？

A：材料、分量、分析結果を明確にすることです。レシピ段階からお2人の研究室に協力してもらい、食べた後の血糖値検査をクリアしたものを販売しています。低糖質をうたうからには責任重大なんです。

Q：お客さまの反応は？

A：私の友人でプロゴルファーの大山志保選手にも食べてもらったのですが、とても喜んでくれました。糖質が1.7gで通常のケーキの約20分の1と聞くと、皆さんびっくりされます。



「季節の果物や金粉がデコレーションされていて、見た目も華やかですね」（鈴木さん）大山選手にちなんだ名づけられた「しほんけーき」がかわいい

【パティスリー エス・サンク 末永さん】

Q：どのような商品を作ろうと思いましたか？

A：低糖質スイーツには焼き菓子が多いので、記念日やクリスマスにも楽しめるよう、いちごのショートケーキを作ろうと決めました。

Q：工夫したところは？

A：メレンゲをしっかり立てて、大豆粉スポンジが硬くなるのを防いでいます。合わせる生クリームもいくつか試しました。普通のショートケーキのような味わいやコクを楽しんでいただけたと思います。



「低糖質いちごのショートケーキ」の糖質は1カット2.6g。「エス・サンク」マネージャーの末永結美さん（写真中央）と

取材後の感想

リユース・ドウ・ブランタンは、大豆粉のスポンジに軟らかい種類のクリームチーズをサンドし、舌触りをなめらかにすることでパサつき感を抑えていました。材料に制限があっても知識と技でおいしく作るのは、さすがプロ！（黒木）

糖質を減らすため代替甘味料は必須のようです。いくつか種類がありますが、2店舗ともエリスリトールという自然由来の甘味料を使用していました。（鈴木）

レンチン簡単！【低糖質ココアケーキ】（糖質 1人分1.8g）

〈材料〉4人分

生おから 100g

溶き卵 2個分

低糖質甘味料 大さじ4

ピュアココア 大さじ2

ベーキングパウダー 小さじ2

〈作り方〉

①全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜる。

②耐熱容器にクッキングシートを敷き、①を流し込む。

③500wの電子レンジで4分30秒加熱して出来上がり。

※今回のレシピには甘味料にラカントを使用しています。



ココアケーキを作る黒木さん。ホイップクリームを乗せるとさらにおいしい！（糖質量は変わります）

取材協力

■リユース・ドウ・ブランタン

宮崎市船塚2-72

0985-28-5637

■パティスリー エス・サンク（宮交シティ店）

宮崎市大淀4-6-28

0985-50-5300