

美味しく食べて健康に ～ スコーンとマフィン 熱いミルクティー ～

コロナ禍により、家で過ごす時間が多くなっています。

生活習慣の変化や外出自粛でストレスを感じる機会が増えているのではないのでしょうか。ストレスは、自律神経の乱れを招き、免疫力を低下させる要因となります。

時には、おうち時間が楽しくなるようなお菓子作りはいかがでしょうか。美味しくて心が癒されるスイーツは、自ら作ることで気分転換やストレス発散にもつながります。

英国の家庭では、1日のうちで最もくつろぐと言われる午後3時から5時頃に、紅茶と共に軽食やスコーン・ケーキ類のお菓子などを摂る習慣があるとされています。

手軽な素材で簡単にできるマフィンとスコーン、ミルクティーのレシピをご紹介しますので、家族そろってのお茶時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。



1. バナナのマフィン (直径7センチマフィン型 10個分)

【材料】

バター (常温に戻しておく)	80g	
グラニュー糖	120g	
塩	少々	
卵 (常温に戻しておく)	2個	…ほぐしておく
バナナ (完熟・フォークでつぶす)	3本	
重曹	小さじ1/2	} 溶かしておく
水	少々	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	} ふるっておく
小麦粉	200g	



オーブンは170℃で余熱

【作り方】

- ①バターをクリーム状になるまで練る。
- ②①のバターにグラニュー糖を3回くらいに分けて入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。



③塩を加える。



④卵は4回くらいに分けて入れる。

⑤バナナを加える。



⑥重曹と水を加える。

⑦小麦粉とベーキングパウダーを2回くらいに分けて加え、
粉っぽさがなくなる程度に混ぜる。



⑧⑦を8分目くらいまで型に入れ、170℃に熱したオーブンで25分くらい焼く。



⑨熱いうちに型から外し、冷ます。



～ マフィンのアレンジレシピ ～

バナナのかわりに他の食材を入れて作ることもできます。

• かぼちゃ（200g）

皮をむき、一口大に切って皿にのせ、水を少し振りかけて600Wの電子レンジで1分弱加熱する。竹串がすっと入るくらいの柔らかさになればOK。1cm角に切り、⑤のときに生地と合わせる。



～ワンポイントメモ～

栄養素：ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維

効果・効能：免疫カアップ、老化防止、肌の健康を守る、むくみの改善、腸の調子を整える

• プラム（60g）

8等分にカットし、ブレンダー10mlに一晩漬けておく。
⑤のときに生地と合わせる。



～ワンポイントメモ～

プラムの旬は6～9月ごろ（品種による）疲労回復に効果のあるクエン酸やリンゴ酸も含まれているので、夏バテ対策にもなる果物

栄養素：ビタミンE、カリウム、食物繊維、βカロテン、葉酸

効果・効能：老化防止、むくみの改善、腸の調子を整える、免疫を增強、造血、貧血予防

• チョコレート（70g）

好みの大きさにきざみ、⑤の時に生地と合わせる。



～ワンポイントメモ～

チョコレートに含まれるカカオにはポリフェノールなど、健康への効果が期待されています。

効果・効能：抗酸化作用（老化防止・疲労回復・風邪予防）

抗炎症作用（頭痛・発熱・関節痛・口内炎）

• バナナのワンポイントメモ

栄養素：食物繊維、ビタミンB群、カリウム、マグネシウム

効果・効能：腸の調子を整える、エネルギーの代謝を助ける、
むくみの改善、骨や歯の形成を助ける



2. スコーン 約10個分（直径6cm 丸型で抜く）

少量のバターと牛乳があれば手軽にでき、冷えても美味しく食べられます。

【材料】

④	強力粉	220g
	ベーキングパウダー	8g
	バター	80g
	塩	2g
	砂糖	20g
	牛乳	150ml（冷やしておく）
	レーズン（半分に切っておく）	60g（入れなくてもよい）



【作り方】

①フードプロセッサーに④を入れ、砂状になるまで混ぜる。
フードプロセッサーを使わない場合は、バターを粉の中で細かく切り刻み、手をすり合わせて細かくしていく。



②①をボウルに移し、牛乳を加え、少し粉が残る程度になるまでカードで切るように混ぜる。



③②にレーズンを入れる。
粉っぽさが少し残る程度まで混ぜる。



④③を冷凍庫に10分ほど入れておく。
 (整形の作業がしやすくなるほか、焼き上がりが
 軽くなります。)



⑤冷凍庫から取り出し、打ち粉(強力粉)をし、めん棒で厚さ2cmほどにのばして丸型(型にも
 強力粉をまぶしておく)で抜く。クッキングペーパーを敷いた天板に並べ、200℃に熱したオ
 ーブンで15分くらい焼き、網などの上で冷ます。



《スコーンに添える食材》

①ホイップクリーム(生クリーム50ml+はちみつ 小さじ1)
 ボウルに生クリームとはちみつを入れ、ひとまわり大きいボウル
 に氷水を入れた中につけ、ホイッパーですくったときに少し角が
 立つ程度の固さになるまで泡立てる。



②ブルーベリージャム

【材料】

ブルーベリー 200g
 はちみつ 15g
 グラニュー糖 30g
 レモン汁 10g

材料のすべてを直径22センチの
 耐熱ボウルに入れ、半日くらい置い
 ておく。(砂糖がなじみやすくなる)



【作り方】

①ラップをかけず1000Wの電子レンジで6分～8分くらい加熱する。

ブルーベリーの状態により加熱時間が異なるので、加熱が足りない場合は様子を見ながら30秒ずつ追加で加熱する。水分が出てきて、少しとろみがつくような状態が出来上がり。



判断に迷う場合は、加熱により出てきた水分をスプーンで少し取り、器に入れた水の中にたらしめてみる。水中で大きく広がらず、ある程度まとまって固まる状態が加熱終了の目安。



②加熱が終わったらバットに入れて冷ます。
(冷めると固まる)



スコーンを横半分に切り、ジャムとクリームをのせる。



そのほかにも、サワークリームとハムを挟んで食べても美味しいです。

～スコーンのアレンジレシピ～

レーズンの代わりに入れることができる食材

- にんじん（60g）

皮をむいて5cm角に切り、皿に並べてラップをかけ600Wの電子レンジで40秒加熱する。冷ましてから③のときにレーズンの代わりに入れる。

《にんじんジャム》

【材料】

にんじん	1本（約150g）皮をむき5ミリの輪切りにする
グラニュー糖	40g
はちみつ	40g
レモン汁	大さじ1/2
オレンジの果汁	100ml
塩	ひとつまみ



材料をすべて直径22センチの耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wで15分くらい加熱する。ペースト状になるくらいのやわらかさになれば出来上がり。

～ワンポイントメモ～

栄養素：βカロテン、カリウム、食物繊維

効果・効能：免疫力アップ、肌の調子を整える、疲れ目の解消、むくみ解消、便秘解消

3. ミルクティー（4人分）

【材料】

牛乳	300ml
水	300ml
紅茶の葉	小さじ5

茶葉はダーズリンや
アールグレイ
がオススメです！



【作り方】

- ①小鍋にすべての材料を入れ、中火にかける。
沸騰したら弱火にして30秒ほど加熱し、火を止める。
(茶葉はお茶パックに入れて加熱しても可。
火を止めたタイミングで取り出す)



- ②温めておいたポットに茶こしを使い①を注ぐ。



- ③温めておいたティーカップに注ぎ分ける。

鈴木 伊佐子 氏 プロフィール

料理全般を江上料理学校で習得後、東京製菓専門学校でお菓子作りを学び、18年にわたり同校の講師をつとめる。

現在は、さいたま市内の公民館などでお菓子作りの講師として活躍し、幅広い世代の参加者にお菓子作りの楽しさを伝えています。

