

砂糖を使わないドライフルーツを使った シュトーレン

精製糖の使用を抑え、デーツといちじくの自然な甘みを活かしました。
また、果汁使用のベリー類を贅沢に使用し、特別感を演出した高付加価値シュトーレンです。

砂糖を使わないドライフルーツ
美女の間食シリーズ原料を使用した
差別化レシピのご提案



材料：18cmパウンド型1本分

● 生地材料

強力粉	150g
イースト	7.5g
牛乳	65g
無塩バター	70g
塩	2g
グラニュー糖	20g

● ナッツ

素煎アーモンド	40g
くるみ	40g

● ラム酒漬け

ギリシャ産エヴィア島いちじく	40g
キングソロモンメジョールデーツ	25g
セルビア産カシス果汁使用	20g
セルビア産ストロベリーホール果汁使用	15g
アメリカ産ワイルドブルーベリー果汁使用	15g
ダークラム	40g

● 仕上げ

溶かしバター（無塩）	20g
グラニュー糖／粉砂糖	各 20g

製法・作り方

レシピ考案 | 一般社団法人日本マタニティフード協会
パートナー管理栄養士 佐藤花香

1 下準備・ラム酒漬け

ナッツは180℃に予熱したオーブンで8分加熱し、粗熱がとれたら粗くだきにする。ドライフルーツを熱湯で30秒程度湯通し（※組織を緩めてラム酒を入りやすくする）し、ザルにあげ軽く湯切りし、表面の水分をしっかりと拭き取る。（※水分が多いと生地がダレる）粗みじん切りで細かくカットし、ラム酒に漬け込む。

2 捏ね（ミキシング）

強力粉、イースト、グラニュー糖、塩、人肌程度に温めた牛乳を合わせ、まとまってきたら常温に戻したクリーム状のバターを加えて滑らかになるまで捏ねる。

3 具材の混ぜ込み

ナッツと水分を切ったドライフルーツを加える。生地を広げて包むようにし、低速で均一に混ぜるまで合わせる。

4 一次発酵

30℃～35℃で、20～25分発酵させる。※生地がふっくらと1.5倍～2倍に膨らむまで

5 成形・最終発酵

生地を軽く丸め直し成型してパウンド型に入れ、30℃～35℃で、30分発酵させる。

6 焼成

180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。※デーツや果実の糖分で色が付きやすいため、焦げそうな場合は途中でアルミホイルを被せる。

7 仕上げ

焼き上がり、粗熱がとれたら温かいうちに溶かしバターを全面に塗り、その後グラニュー糖をまぶす。完全に冷めてから粉糖をたっぷりかけてラップで巻く。

本レシピの差別化ポイント

職人のこだわり

材料や製法にこだわる職人の方々へ

素材そのものが持つ素朴で力強い風味を、余計な加工をせずにそのまま形にしました。特に本レシピでは、ドライフルーツの水分活性を活かした生地への馴染みを重視しています。素材選びに妥協しない職人の手仕事により、時間の経過とともに深まる熟成感を表現できるようにしております。

安心・安全

添加物に抵抗があり、自然由来の原料を重視される方へ

香料や着色料といった人工的な補助に頼らず、ストロベリーやカシスなどの天然素材が持つ鮮やかな彩りを最大限に活かすレシピにいたしました。ドライフルーツ自体の持つ風味を主役に据えたシンプルな原材料構成は、安心・安全を何よりも優先したい方への配慮をしています。

健康志向

砂糖を抑えたい方、健康志向（低GI・中GI等）の方へ

精製糖の使用を抑え、代わりに食物繊維を含む低・中GI食品であるデーツやいちじくをふんだんに使用しました。これらが持つ濃厚で奥深い自然な甘みを活かすことで、満足感を損なうことなく、健康を気にされる方にも手に取りやすい、『自分へのご褒美』として楽しめるシュトーレンに仕上げています。

開発者が感じた「果汁使用」ドライフルーツを使用するメリット

- ・ラム酒の吸い込みがスムーズで、味や風味が馴染むまでの時間が早い
- ・焼成後にフルーツだけが硬く残るという現象が起りにくい印象
- ・ラム酒の芳醇な香りとフルーツ本来の酸味がクリアに、かつ効率的に伝わりやすい
- ・長時間焼成や長期保存でも、しっとりとしたジューシーな食感が維持されると感じた

お問い合わせ