

報道関係者各位

2021年8月5日

アメリカンピーナッツ協会

**ヴィーガン&グルテンフリースイーツ専門店UPBEET!Tokyo考案  
おうちで簡単！体に優しいヴィーガン&グルテンフリースイーツ**

**一つのボウルで作れる「ワンボウル ピーナッツバター&味噌クッキー」レシピを公開**

アメリカンピーナッツ協会(駐日事務所：東京都港区南青山、代表：天野 いず美)は、ヴィーガン&グルテンフリースイーツ専門店 UPBEET!Tokyo が考案したご家庭で簡単に作れるアメリカ産のピーナッツバターを使ったヴィーガン&グルテンフリースイーツ「ワンボウル ピーナッツバター&味噌クッキー」のレシピを8月5日に公式サイトで公開いたしました。



自宅で過ごす時間が多くなっていることを背景に、お菓子作りに挑戦する人が増えているといえます。また、近年、植物性食材のみを使ったヴィーガンやグルテンフリーのスイーツは体にも環境にも優しい“ギルトフリー”なおやつとして人気が高まっています。

「ワンボウル ピーナッツバター&味噌クッキー」は、アメリカ産ピーナッツ 100%のピーナッツバターを使用した、1つのボウルとゴムベラさえあればできるヴィーガン&グルテンフリーのクッキーです。ピーナッツバターと味噌の味わいが、意外な組み合わせでやみつきになります。お子様でも簡単に作ることができ、素材も安心なレシピです。

通常クッキーのレシピは、卵やオイルをたっぷり使用しますが、ピーナッツバターは油分も含むため、お菓子に使うときはオイルの代わりにもなり、レシピの時短にも繋がります。また、ピーナッツバターは粘度やコクも出るので、さっぱりしがちなブランドベースのお菓子づくりにはたいへん相性が良いです。

ピーナッツは“ナッツ”という名前がつきますが、マメ科の食材で、全体の約4分の1が植物性のたんぱく質で構成されています。ピーナッツの薄皮に含まれるレスベラトロールは、ポリフェノールの中でも抗酸化作用が強いことで知られており、活性酸素を無害化するといわれています。また、ピーナッツに含まれる良質な脂質、オレイン酸はお肌に潤いをもたらすことから、美容と健康のためにも積極的に摂りたい食材です。

ピーナッツバターが国民食ともいわれるアメリカでは、FDA（米国食品医薬品局）で原材料の90%以上にピーナッツを使用しているものだけをピーナッツバターと定義しており、ピーナッツの栄養価が余すことなく摂取できます。甘さも控えめで、ペースト状になっているため料理やお菓子作りにも使いやすいのが特長です。

アメリカ産のピーナッツバターを活用して、ぜひおうちでお菓子作りを楽しんでみてください。

## ◆「ワンボウル ピーナッツバター&味噌クッキー」

### <材料(約 50g のクッキー6 枚分)>

- ピーナッツバター(アメリカ産) : 80g
- 味噌 : 20g  
(白味噌がオススメですが、ご家庭にあるお味噌ならなんでも構いません)
- ブラウンシュガー : 70g  
(ココナッツシュガーや黒糖など色の濃いめの砂糖がオススメです、ご家庭にある砂糖なら何でも構いません)
- 米粉 : 50g
- 片栗粉 : 50g
- ベーキングパウダー : 5g
- 豆乳 : 50g



### <作り方>

下準備 : オーブンを 170 度に余熱する



1. ピーナッツバターと味噌、ブラウンシュガーをボウルに入れすりませる



2. 米粉、片栗粉、ベーキングパウダーを 1 に入れ混ぜる



3. 豆乳を 2 に入れ混ぜ合わせて生地の完成  
(ポイント : 全体をしっかりと混ぜるのがポイント。手で混ぜるとよく混ざり成形しやすくなります)

4. オープンシートの上に丸めた生地をおき、3本の指で押しつぶす  
(ポイント：厚めのクッキーがお好みでしたらつぶしすぎないように注意する)



5. 170度に余熱したオーブンで、12分焼く



6. 焼き上がったら1時間ほど冷まし、お好きなトッピングをして出来上がり



◆レシピ考案：株式会社 morning boost 代表取締役社長 神宮司希望氏

鹿児島県生まれ。2004年準ミス日本。大学卒業後、世界中の美味しいものが食べたいと航空会社に入社。日々のフライトで国内外さまざまな食文化とふれあう中で、2013年に「eggcellent（エッグセレント）」を六本木ヒルズにオープン。取締役 COO として4店舗展開。2018年にヴィーガン&グルテンフリーの「食」を提供する「UPBEET!Tokyo」を立ち上げる。原料にこだわり安心して食べることができる食や、誰もが楽しむことができるサステナブルな食を通じて、毎日や人生に“ワクワク=Up beat”を届けること、そしてその食の楽しさや豊かさ未来に繋いでいくことをミッションに活動している。

公式サイト：<https://www.upbeet.tokyo>

Instagram：@upbeettokyo



◆アメリカンピーナッツ協会(APC)について

アメリカンピーナッツ協会は、米国のピーナッツ産業の長期的成長を支援するため設立されました。米国産ピーナッツの品質管理や国際的な消費促進、生産・加工に関する研究促進を使命として、国内外でのマーケティング、PR活動、顧客サービス、研究を主な活動としています。

公式サイト：<https://peanutsusa.jp/>

Facebook：<https://www.facebook.com/peanutusajapan/>

Instagram：@american\_peanut\_japan