

タピオカづくり

少し前にとっても流行ったタピオカ、みんなは食べたことはあるかな？お店で買うイメージが強いかもしれないけれど、実はおうちで手作りすることができるよ。好きな飲み物やデザートに入れて、おうちでカフェ気分を味わおう！



★タピオカってなに？

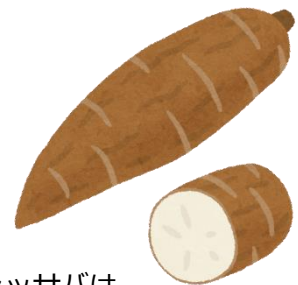
タピオカの原料は「キャッサバ」というお芋。甘みの少ないサツマイモのような食材らしいけれど、日本ではほとんど育てられていなくて、アフリカなどの海外で育てられているよ。

生のキャッサバには有毒な成分が含まれていて、正しく下処理しないと食べられないんだとか。そのため、生のキャッサバは輸入も禁止されていて、加工して毒を取り除いたものだけが輸入されているよ。

キャッサバから「でんぷん」という成分だけを取り出して粉にしたのが、今回使った「タピオカスターチ」。「スターチ」は「でんぷん」という意味だよ。ほかに、「コーンスターチ」という言葉を聞いたことがあるかな？これはコーン（とうもろこし）から取ったでんぷんのことだよ。

また、片栗粉も同じでんぷんの仲間。明治時代ぐらいまでは「カタクリ」という花の球根から取ったでんぷんを使っていたけれど、カタクリは育てるのが難しいので、今はじゃがいもから取ったでんぷんを使っていることがほとんど。片栗粉は揚げ物の衣にしたり、スープにとろみをつけたりと、幅広い料理で使われているね。

ちなみに、12月のリースづくりで使った「かずら」は漢字だと「葛」と書くんだけど、これは「くず」とも読むよ。かずらの根っこから取ったでんぷんのことを「くず粉」といって、「くず湯」や「くずもち」の材料になるんだ。



★タピオカは何色？

タピオカスターチが白いように、タピオカにはもともと色はついておらず、そのままだと白いタピオカができるよ。よく見る黒いタピオカは、イカスミなどで着色したもの。今回は手に入りやすいブラックココアパウダーを用意したけれど、代わりに、抹茶パウダーやいちごパウダーなどを使うと、カラフルで色々な味のタピオカができるよ。味を変えたくない場合は、食用色素で色を付けよう。

●作り方

教材の材料：タピオカスターチ 50g、ブラックココアパウダー 3g、
黒砂糖50g (20g はタピオカに混ぜる分、30g はシロップを作る分)

おうちで用意するもの：ボウル、粉ふるい、鍋、木べらか耐熱のゴムべら、ざる

※教材では「GABANタピオカスターチ」を使用しています。

業務用食品を扱うスーパーや輸入食品店、オンラインショップなどで購入できます。

①粉をふるう

タピオカスターチ 50g とブラックココアパウダー 3g を合わせて、ふるいにかける。ふるいがない場合は、袋の上からもんで、かたまりをなくしておこう。ここでしっかりほぐしてパラパラにしておくのが、上手に作るコツ！ダマができてしまうと、食べたときに粉っぽく感じたり、もちもちにならなかつたりして、食感が悪くなってしまうよ。



②生地を作る

鍋に黒砂糖20g と水30 ccを入れて、中火で加熱する。沸騰してふつふつ泡が出てきたら火を止め、すぐに①の粉を全部入れて、木べらでよく混ぜる。粉にも熱を通すのが、もちもち食感になるポイント！鍋が熱いうちに手早く混ぜて、ひとかたまりにする。このときは、まだ粉っぽさが残っていてもOK。



③生地をこねる

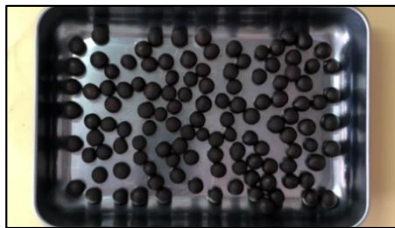
ボウルやまな板の上に移して、全体が均一になるまで手でよくこねる。粉っぽさがなくなり、全体がねんどのように均一になったら、生地の完成。手で握ったときに、握った形のまま残るぐらいが目安。

どうしても粉っぽさが残る場合や、乾燥してまとまらない場合は、水でぬらした手でこねて、粉っぽさをなくす。ぬれた手でさわると、最初は外側だけ水分が多くなってぬるぬるするので、生地を半分にちぎって重ね、また半分にちぎって重ね…を繰り返すと、上手に水分がなじみやすいよ。このとき、水を足しすぎないように注意！少ないかな？と思うぐらいの量から足していってね。スライムのように生地が広がってってしまう場合は、水が多すぎるよ。その場合はしばらくこねて、生地を乾燥させよう。



④丸める

生地を小さくちぎって丸める。ゆでたら1.5倍ぐらいにふくらむので、かなり小さめでOK! グリーンピースぐらいの大きさを目指そう。大きすぎると、中心まで火が通らずに粉っぽくなってしまったり、ストローを通らなかつたりするよ。生地はとても乾燥しやすく、乾いたら丸めにくくなるので、丸める前の生地にはラップをかけておこう。



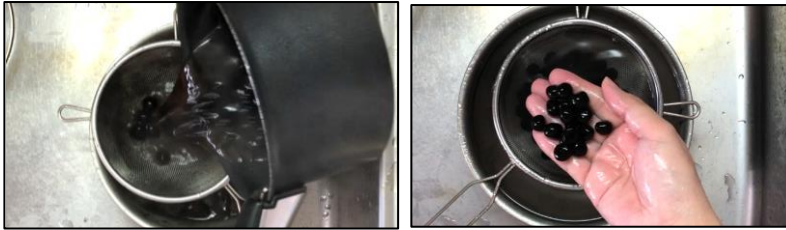
⑤ゆでる

鍋に多めに水を入れて沸騰させたら、丸めた生地を全部入れ、くっつかないように時々混ぜながら30分ゆでる。



⑥水を切る

30分たったら1つ取り出して食べてみる。粉っぽかったり、固かったりするようなら、もう少しゆでてみて。中までしっかり火が通っていればOK！ざるにあげて、水ですすいでぬめりを落とそう。やけどしないように気をつけてね。軽く水を切って、タッパーなどの容器にうつしておく。



⑦シロップを作る

このままだとあんまり甘くないので、次はシロップを作っていく。黒砂糖30gと水30ccをフライパンに入れて弱火～中火で加熱する。黒砂糖が完全に溶けて少しとろみがついたら火を止め、タピオカの入った容器の中にそそぐ。



⑧完成

これで完成！2時間くらいおいておくと、タピオカにシロップの甘さがしみて美味しくなるよ。飲み物に入れたり、アイスやヨーグルトにかけたりして食べよう。食べるときはシロップごと使ってね。冷えると固くなるので、食感が悪くなってきたら電子レンジや湯せんであたためると、またもちもち食感に戻るよ。時間がたてばたつほど味が落ちていくので、できるだけ作った日のうちに食べてしまおう。



さらにチャレンジ!



★じゃがいもから片栗粉を作ってみよう

実は片栗粉の作り方はとっても簡単!ぜひ挑戦してみてくださいね。「水」と書いているところは、必ず冷たい水を使ってね。お湯を使うと失敗してしまうよ。

材料…じゃがいも中サイズ3つ、おろし器、ガーゼやさらしなどの布、輪ゴム、ボウル

①皮をむく

生のじゃがいもの皮をむく。芽が出ている場合、日光に当たって黄緑色に変色している場合は、その部分も取り除いておこう。



②すりおろす

おろし器でケガをしないように気を付けながら、じゃがいもを全てすりおろす。だんだん変色して赤くなってくるけれど、気にしなくて大丈夫!



③布で包む

大きめのボウルにガーゼやさらしなどの布をしき、その上にすりおろしたじゃがいもと汁をすべて乗せる。布で包んで輪ゴムでしばり、そのままボウルに水を入れる。



④ 水の中でもむ

じゃがいもの成分が水の中に溶けだすように、ボウルの中で布の上からよくもむ。かなり泡立ってくるので、こぼさないように気を付けながら、10分ぐらいもみ続けよう。



⑤ しぼる

布をボウルから引き上げる。引き上げるときに、布とじゃがいもに残った水分をしっかりしぼり出す。ボウルをそのまま10分ぐらい置いておく。



⑥ 水を換える

10分経ったら、水の上澄みだけをそっと流しに捨てる。ボウルの底に白いでんぷんがたまっているので、一緒に流してしまわないように気を付けよう！ぎりぎりまで水を捨てたら、またきれいな水をボウルに足してよくまぜ、また10分ぐらい置いておく。これをもう一度繰り返す。



⑦ 取り出して乾燥させる

またぎりぎりまで水を捨て、残った白い部分を取り出し、小さなかたまりにほぐしてバットやお皿などに広げる。そのまま乾燥させたら完成！つぶして粉末にして、料理などに使ってみてね。



【参考】タピオカスターチを使ったレシピ

ポンドケーキヨ



丸くてもちもち食感なのが特徴の、ブラジルのパン。ブラジルの言葉（ポルトガル語）でポンは「パン」、デは「～の」、ケーキヨは「チーズ」という意味で、そのまま「チーズのパン」という意味になるよ。

- 材料（6個分）牛乳25 cc、水30 cc、オリーブオイル（サラダ油でもOK）…10 cc、食塩少々、タピオカスターチ 50g、溶き卵大さじ1、粉チーズ 25g

①液体をあたためる

鍋に牛乳、水、オリーブオイル、塩を入れ、木べらで混ぜながら中火であたためる。沸騰して泡が出てきたら、すぐに火を止める。



②粉をまぜてこねる

タピオカスターチをボウルに入れたところに①を加え、熱いうちに木べらで混ぜ合わせる。ひとかたまりになったらボウルやまな板の上に移し、手で触れるぐらいの温度になったら、均一になるまで手でこねる。べたつきがひどい場合は、ヘラやスクッパーを使って、手やまな板についた生地を取りながらこねる。



③ 溶き卵と粉チーズを混ぜる

別のボウルで溶き卵と粉チーズを混ぜておく。こしょうやパセリなどを入れた場合は、ここで一緒に混ぜておく。



④ チーズを生地と合わせる

②の生地を少しずつ混ぜ、なめらかになるまで手でこねる。最初は混ぜりにくいけれど、均一になるまでしっかりこねよう。



⑤ 焼く

生地を6等分にして手で丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分焼いたら完成！オーブンはとても熱いので、間違っず触らないように気を付けよう。もちもち食感にできたかな？焼きたてのうちに食べるのがおすすめ。冷めて硬くなってしまったら、電子レンジであたためてね。



クレープ



●材料 (5枚分)

タピオカスターチ 50g、薄力粉50g、砂糖大さじ3、牛乳200cc、卵1個、好きな具材

①生地を作る

ボウルに卵を割り入れて泡立て器でほぐし、砂糖を入れて混ぜる。なじんだら、牛乳を半分入れて混ぜる。

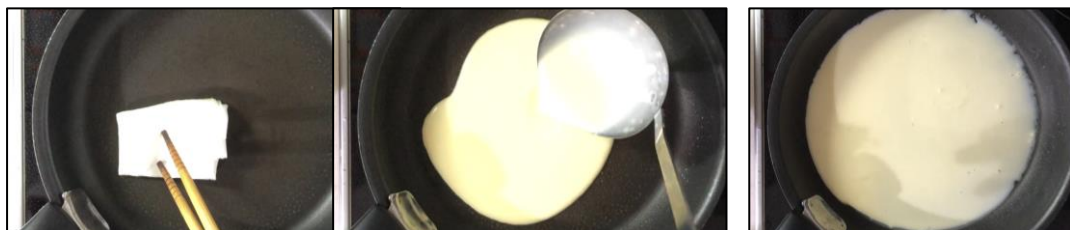


続けてタピオカスターチと薄力粉をふるい入れ、泡立て器で混ぜる。なじんだら、残りの牛乳も入れて混ぜる。



②生地を焼く

生地が均一になったら、焼いていく。キッチンペーパーにサラダ油をしみこませ、フライパンに油をぬる。中火で加熱し、あたたまったら生地をお玉1杯分入れ、フライパンを傾けて全体に広げる。



焼^やけて生地^{きじ}の表面^{ひょうめん}が乾^{かわ}いてきたら、ひっくり返^{かえ}して 30 秒^{びょう}ぐらい焼^やき、フライパンから取り出^とす。おはし^だでひっくり返^{かえ}すのが難^{むずか}しければ、軍手^{ぐんて}を付^つけた手^てでひっくり返^{かえ}しても OK。やけどしないように注意^{ちゅうい}！取り出^としたら、乾燥^{かんそう}しないように 1 枚^{まい}ずつラップではさんでおく。



③ 具材^{くざい}を乗^のせる

好^すきな具材^{くざい}を乗^のせて、巻^まいて食^たべる。生^{なま}クリームや果物^{くだもの}を乗^のせた甘^{あま}いクレープだけでなく、レタス^{めだま}や目玉焼^やき、ツナ缶^{かん}などを乗^のせたクレープもおすす^め。薄力粉^{はくりきこ}だけで作^{つく}ったクレープと、食感^{しょっかん}はどう違^{ちが}うかな？食^たべ比^{くら}べてみよう。



わらびもち



●材料 タピオカスターチ 50g、水250 cc、砂糖50g、きなこ適量

①水にとかす

タピオカスターチ、水、砂糖を鍋に入れてよく混ぜ、しっかり溶かす。必ず完全に溶けていることを確認すること！鍋を傾けて、鍋底に溶け残りがないかも見てください。



②加熱する

鍋を中火にかけ、木べらが鍋底にしっかりあたるようにして混ぜ続ける。2～3分でかたまりができ始め、生地が固くなってくるので、しっかり混ぜる！全体が半透明になったら火を止め、ひとかたまりになるまで練ったら、氷水をはったボウルにうつす。



ひとくちだい
③一口大にちぎる

こおりみず　じゅうぶん　ひ
氷水で十分冷やしたら、手で一口大にちぎり、きなこを敷いたお皿やバットに入れて
いく。ひ　おち　ちゅうしんぶぶん　あつ
冷えたと思っても、中心部分が熱いことがあるので、やけどに気を付けよう。す
べてちぎり　お　じゅうぶん　かんせい　つく
べてちぎり終えたら、きなこを十分にまぶして完成！作ったらその日のうちに食べてし
まってね。



せいかく
正確にはわらびもちではなく、わらびもち「風」のお菓子です。なぜかという、ほんとう
わらびもち「わらび」という植物から取れた「本わらび粉」というでんぷんを使用して
いるから。ほん　こ　ほん　こ
本わらび粉は1 kgのわらびからわずか7g程度しか作れない貴重な食材で、作
るのにも時間がかかり、とっても高価！なので、市販のわらびもちでも、本わらび粉を使っ
ているものはとても少なく、タピオカスターチで代用しているものも多いんだって。ほん
び粉よりも安い「わらび粉」という食材もあるけれど、これはわらびから取れたでんぷん
と、ほか　ざいりょう　と　ま　あ
と、他の材料から取れたでんぷんを混ぜ合わせたものだよ。