



## 専門家おすすめ！大手コーヒーチェーンで食べられる小麦不使用スイーツ

#アレルギー

#グルテンフリー

#糖質オフ

#腸内環境



本格的な猛暑の到来ですが、毎日どのようにお過ごしでしょうか。暑さが本格化してくると、休憩するためにカフェに入って冷たいドリンクを飲むという機会が増えるのではないのでしょうか。最近では、うれしいことにカフェでもグルテンフリー対応スイーツも提供されるようになってきました。今回は大手コーヒーチェーンで食べられる小麦不使用スイーツのご紹介です。



監修： **フヨブス 弥生（グルテンフリーライフ協会代表）**

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。

### 外出先で気軽に食べられるグルテンフリースイーツ3店舗

早速ですが、大手コーヒーチェーンで食べられる小麦不使用スイーツを紹介していきます。



(1) まずは、大手コーヒーチェーンのスターバックスが2023年5月から提供している「やさしいバナナの風味が楽しめる、もっちり食感の米粉マフィン」です。



原材料に米粉を使用したマフィン生地にバナナソースを練り込み、天面にバナナチップをのせて焼き上げています。こちらは小麦使用なうえ、動物性食材も不使用のプラントベースの米粉マフィンです。食べた食感は米粉の特有のバサつきもなく、しっとりモチモチした生地食感とやさしいバナナの風味が楽しめます。また、値段も290円（税込み）とお手ごろ価格なのでちょっと小腹が空いたときにおすすめです。

スターバックスは2023年3月末現在では、全国店舗数が1,811店舗（うちライセンス店舗148店舗）あるため、気軽にドリンクとスイーツが楽しめます。

(2) 次に、国内では主に関東や関西エリアに26店舗（うち期間店舗1店舗）展開するコーヒーチェーンのブルーボトルコーヒー（2023年7月現在）です。



ブルーボトルコーヒーとは、2002年に創業者のジェームス・フリーマンによって、アメリカ・サンフランシスコで誕生しました。2005年からはカフェをオープンし、現在はアメリカ、日本、韓国、香港で約100店舗（2020年4月現在）を展開しています。



こちらでいただけるのは「アーモンドソイケーキ」510円（税込み）です。原材料は小麦粉やヨーグルトの代わりに、国産の大豆粉と米粉を使用した小麦粉・乳製品不使用になっています。食べるとアーモンド風味が口に残り、しっとりとした食感です。また、大豆粉を使用しているため罪悪感もありません。

※グルテンフリー対応ケーキについては、毎月フレーバーが変更になります。



さらに、「ブルーボトル 羊羹 テリーヌ ショコラ」466円（税込み）は、白生あんにかкао成分99%のクーベルチュールチョコレートとバターという驚きの組み合わせの羊羹です。京都堀川三条で60年以上続くあんこ屋「都松庵（としょうあん）」とコラボレーション商品です。和風スイーツですが、チョコレート味なので味わいがコーヒにマッチします。こちらの羊羹は公式サイトでもお取り寄せ可能となっています。

(3) 最後に、大手コーヒーチェーンのドトールの小麦不使用の「イタリア栗のモンブラン」470円（税込み）です。



サクサクとしたメレンゲクッキーの上に、甘さ控えめのホイップクリーム、その上からイタリア産の栗を使用したなめらかなモンブランクリームです。こちらは、サクサクとしたメレンゲクッキーに栗とシナモンの風味が広がります。ドトールもスターバックスと同様に全国の店舗数が1,275店舗（2023年6月現在）と多いうえ、店舗が駅近にあるため、気軽にドリンクとスイーツが楽しめますね。

今までカフェに入っても小麦粉使用のスイーツが多く食べられなかった人も、選択肢の幅が広がってきました。これからさらに、外出先で気軽に食べられるグルテンフリースイーツが広がると思います。