&簡単手作りレシピ ～

至福のおやつ!!

ダイエットは明日からにして今日はおやつ三昧といきましょう(^o^)ノ☆

チョコレート

★松尾製菓　チロルチョコ
何種類もあり、20円でも美味しい。　(E・N)
一口サイズで食べやすく、なつかしい。(すみれ)

★松尾製菓　チロルチョコ(チーズケーキ)
チーズの味が濃くておいしい♥　(ねこ)

★松尾製菓　チロルチョコ(きなこもち)
チロル21円のチョコシリーズの1つ。まいうーです！　(きむち)

★松尾製菓　チロルチョコ(塩バニラ)
とにかくおいしい。　(Y・I)

★グリコ　アーモンドチョコ
アーモンドのカリッがいい。　(ブルー)

★グリコ　アーモンドチョコ70%
食べた後の甘ったるさがなくて、健康にもいい。
(あんこ)

★グリコ　いちごポッキー
70円くらいの。ありきたりかな？
高校生の頃、よく恋叶いしていた♥♥　(Pigeon★)
昔から食べているので。
(はるはる)

★ロッテ　アーモンドチョコ
疲れたときに一粒が効く～!!　(ねぎっこ)

★ロッテ　トッポ
私のロングセラーです。(ありんこ)

★ロッテ　クランキー(チョコクッキー)
さっくりした感じがgood。　(Y・)

★ロッテ　クランキー(塩キャラメル)
案外あっさりしていておいしい★(ペコ)
クランキー"塩が美味しい。(まるまん)

★ロッテ　チョコパイ
コバラがすいた時にもってこい！　(はち)

★ロッテ　パイの実
パイ生地がサクサク!!　(ピングー)

★ロッテ　ガーナチョコ
あっさりしていて美味しい。　(E・N)

★バンダイ　チョコビスケット
低カロリーでおいしい。(姫)

★シューチョコ
コンビニに売ってて食べると止まらん。
(どげんね)

★有楽製菓　ブラックサンダー
30円なのに、手頃でおいしい。　(H・S)

★ブルボン　チョコチップクッキー
安いのに甘さもしつこくなくとてもおいしい。
(ぷー)

★ロイズ　ポテトチップスチョコレート
ポテトチップスがきらいな私でもこれは食べられます。
調和がとにかくいい。
(あんこ)

★三立製菓　ホームランバット
安くておいしい。　(Y・)

★森永製菓　ダース(ミルクチョコ)
単純なつくりなのにおいしい!!　(きむち)

★森永製菓　エンゼルパイ
マシュマロがサンドされて甘すぎないです！
(ねぎっこ)

★明治製菓　マクビティ
少し高めだけど美味しい。
(りんご)

★明治製菓　たけのこの里
おいしすぎる！　(まさな)

★明治製菓　ツインクル
小さい頃から大好き。　(るる)

ポテトチップス・いも菓子

★カルビー堅あげポテト
あの厚さが好きです。
(はち)
カリッと感がたまらない。
(さくら)

★コイケヤ ポテトチップス
塩加減がいい。　(ブルー)

★カルビー ピザポテト
チーズがたっぷりで味がこゆい。　(Y・)
おいしい。　(りんご)

★カルビー じゃがりこ
歯ごたえがいい。　(ゆん)
お湯をかけて、つぶすとポテトサラダに◎(まるまん)

★カルビー ジャガビー
本当のフライドポテトのような味なので。　(はるはる)
北海道限定ジャガポックルと同じ味だから。　(あみ)

★P&G プリングスのサワークリームオニオン味
サワークリームの酸味がいい！　(ヨーコ)

★カルビー 黒五塩チップス
黒氷、黒まめ、黒ゴマ、黒松の実、黒かりんとうをブレンドした黒五塩が絶妙!!
※最近福岡ではあまり見かけません。
(QUBE)

キャンディ・グミ系

★森永製菓　ハイチュウ
いろんな味があり、おいしい。
(ブルー)

★扇雀飴本舗 はちみつ100%キャンディー
喉にすごくいいしおいしい。(うるま)

★グリコ アーモンドキャラメル
粒々なアーモンドとキャラメルの相性◎　(ねぎっこ)

★明治製菓 果汁グミ
色々な味があって飽きない。
(まさな)

★ライオン菓子 ナタデココグミ
食感がおもしろくおいしい。　(Y・)

★明治屋 マシュマロ コーヒー
100円で安くておいしい。(うるま)

アイスクリーム

★ハーゲンダッツ
味がいい。高いけど。　(ゆん)
ごくうま。(タムラ)

★雪印　トルコ風アイス
トローとして美味しい。(A・)

★ゴディバ　ミルクチョコレートチップ
とにかくおいしいです。ゴディバのチョコを使ったアイスなのでかな。
(ネコ)

～ 御用達お菓子とお店

I ♥ Sweets

読者からこんなにたくさんのオススメおやつとショップが集まりました！

♥ お気に入りのお菓子

饅頭・大福・団子・餅・羊羹系

★明月堂　博多通りもん
中のあんが甘すぎず美味しいと思います。
（あっちゃん）
頂き物でしたが、また食べたいです。練乳の風味と柔らかさがたまりません。（イノーC）
洋風おまんじゅうで他にないおいしさ。
（もも）

★越後製菓　ふんわり名人
食感にやみつき…（YS）

★石村萬盛堂　鶴乃子
外側のゼラチン（!?）がすごく好きだから。（ペコ）

★舟和　芋ようかん
いもーって感じがすきです。（ポチとタマ）

★千石焼き
回転まんじゅうがおいしい。お店の人もやさしいです。（みうみう）

★ちんすこう
素朴な味で色々な種類がある。福岡ではあまり見かけないのが残念。（Pigeon★）

★明月筥崎ぽっぽ
美味しいし値段も手頃で良いです。（あっちゃん）

★東京バナナ
しっとりしてバナナがおいしい。（ES）

★如水庵　オーレ大福
うますぎる。（みっちゃん）

★いもっこ屋　いきなりだんご
やさしい味が大好きです。ヘルシーで女性向きかも…（みうみう）

★スッパイマン
梅干好きには堪らないです。お菓子なのに、クエン酸も沢山取れるし、血もサラサラになるし（笑）（プリティベル）

★なるみ　種なしほし梅
ダイソーに売ってます。仕事中に食べてますが一度食べると止まらない。（ぷー）

★きなこ棒
コンビニで20円で買える！ヘルシーだから。
（IM）

★草木饅頭
一口サイズの大きさ、控えめな甘さ、そして安さ！お店では焼きたても味わえます。甘いものが苦手な私でも軽く10個は食べられる（笑）
（プリティベル）

プリン・シュークリーム・ヨーグルト

★さかえ屋　がんこプリン
個人的に西通りプリンより好きだから。
（ペコ）

★グリーンコープのプリン
甘すぎず、安い割りにおいしい。
（すみれ）

★トロリンシュー
¥105なのにおいしい。（セブンイレブン）
（さら）

★栗原はるみのパンナコッタ
スーパーで買うデザートの中で群を抜いておいしい。（ユゴリ）

クッキー・クラッカー・焼き菓子

★日清シスコ　ココナッツクッキー
ココナッツ好きにはたまらない。
（るる）

★ナビスコ　エントリー
クラッカーの中にクリームがはさまっていて甘みと塩味最高においしい♥（M・F）

★ギンビス　たべっ子どうぶつ
楽しみながらえいごが覚えられる。
（M・F）

★グリコ　ショートブレッド SUNAO
シンプルな味がするので。（はるはる）

おせんべい

★亀田製菓　ハッピーターン
とにかくすき！！（りんご）
何とも言えない魔法の粉の味。
（ピングー）

★三幸製菓　ミニサラダ
塩味が良い。（M・F）

★お茶のかりんとう
FCOOPで売っているもの。まっ茶のかりんとうで変わっている。
（すみれ）

★亀田製菓　こつぶっこ
食べやすくてパクパクいける。（るる）

★さかえ屋　しょうがせんべい
しょうがの味がきいている。（Y・H）

★ずい花のおせんべい
あげせんなんですが、味がブラックペッパー等あり良い。（ポチとタマ）

★アジカル　しょうゆおかき
100円なのにおいしい。ダイソーで売ってます。（ジャスミン）

★チーズおかき
チーズとおかきが合うので！
（ヨーコ）

★泪衣あられ
子供の頃からなぜかあの塩味が好き。
（ネコ）

★播磨焼き
上品な味、素朴な味、文句なしで私の中のNo.1のおせんべいです。
（プリティベル）

スナック菓子・その他

★カルビー　かっぱえびせん
止まらない。
（ピングー）

★カルビー　かっぱえびせん梅味
本当にとまらない。梅の風味がいい。（ヨーコ）

★やおきん　うまい棒
納豆サイコー♥（Y・）

★ロッテ　トッポ（塩）
塩豆大福を思わせる味わい♪（QUBE）

★東ハト　ビーノ
食べて栄養を感じる。
（てしこ）

★東ハト　キャラメルコーン
食べやすいし、甘くておいしい。（JT）

★グリコ　トマトプリッツ
おいしい。（ゆん）

★グリコ　シリアルブラン
特保食品なのに味がいい。
（Y・S）

ケーキ&デザートshop

中央区エリア

天　神

天神・大丸本館　福岡市中央区天神１-4-1　092-712-8181(代)

◆セルジュ・アレクサンドル／B2F
チョコケーキがおいしい。　(ネコ)

◆メゾン・カイザー／B2F
ケーキがおいしい。　(K・K)

◆モロゾフ／B2F　092-771-6711
プリンが玉子の味がする。　(うるま)

◆サロン・ド・テ・レタップ／3F
気軽さがいい。
(どげんね)

IMS　福岡市中央区天神１-7-11

◆TOKIO／B1F　092-733-2234
季節のパフェが美味しい。　(りんご)

◆米に teaサロン 峠の玄氣屋／B1F
092-718-0511
品揃えがいい。　(M・A)

◆ジェラール・ミュロ／B1F
092-733-2110
種類が多い。　(ネコ)

◆ショコラミュゼ／B1F
092-733-2077
ここのパフェが!!
♥♥　(みかん)

天神コア　福岡市中央区天神１-11-11

◆Cream Land／B2F
092-761-5944
ソフトクリーム大好きなので。　(ありんこ)
他よりもクリーミー♥♥　(みかん)

◆シアトルズベストコーヒー／1F
092-711-1021
クリームタップリ。　(ゆん)

◆にんにくやチャイニーズ／7F
092-720-6555
うちの旦那がハニートースト FAN。　(てしこ)

福岡三越　福岡市中央区天神２-1-1　092-724-3111(代)

◆ストロベリーガーデン／B2F
いちごタルトがおいしい！　(まさな)
シンプルでおいしい。　(うるま)

◆BLUE FONCE／B2F
092-771-8220
生クリームがやさしい。　(K・S)
ケーキがおいしい！　(ブルー)

◆アフタヌーンティー・ティールーム／4F
アップルパイがあったかくておいしい。(はるはる)

◆キハチカフェ福岡三越店／5F
092-717-3033
甘さ抑えめで、おいしい物が多い♥♥
(みかん)

天神地下街

◆JUCHHEIM天神地下街店
福岡市中央区天神２-2　092-751-4140
ガラス張りの席が好き。　(M・A)

◆サンマルクカフェ天神地下街店
福岡市中央区天神２-1004　092-739-6309
チョコクロワッサンがおいしい。　(ピングー)

◆オムライスレストラン　ポムの樹セカンドキッチン
福岡市中央区天神２-2-43
ソラリアプラザ6F
092-739-3501
相場なのにビッグ!!(パフェ)　(ペコ)

◆キル フェ ボン福岡
福岡市中央区天神２-4-11
パシフィック天神1F
092-738-3370
タルト♥おいしい♥　(M・T)
フルーツがおいしい。　(K・K)
後味が良く甘すぎない。　(ねぎっこ)

◆ジャン=ポール・エヴァン岩田屋博多店
福岡市中央区
天神２-5-35
岩田屋B2F
092-725-7027
チョコケーキ、チョコが濃厚。(もも)

◆喫茶エルモード
福岡市中央区天神２-8-221-2F
092-741-3339
モカパフェが好き。　(Y・S)

◆スターバックスコーヒーハッチェリー天神店
福岡市中央区天神２-9-18　ハッチェリー1F
092-741-6061　他
抹茶フラペチーノ大好き♥　(まさな)
NYチーズケーキがおいしい。　(タムラ)
落ち着きます。　(ありんこ)

◆サーティワンアイスクリーム福岡新天町店
福岡市中央区天神２-9-1045
新天町地階 FAVO
092-732-4731　他
アイスに目がないし、いつも迷います！　(るう)

◆DEL REY Cafe & Chocolatier
福岡市中央区天神２-10-3　VIDRO5F
092-752-7013
チョコが高くておいしい。　(もも)

◆デザート王国
福岡市中央区天神２-11-3
ソラリアステージB1F専門店街
092-716-6663
一休みするのに丁度良い。　(ペコ)

◆カフェベローチェ天神三丁目店
福岡市中央区天神３-16-17
第一城戸ビル1F
092-726-5171　他
コーヒーゼリーがおいしい。　(A・J)
コーヒーゼリーとソフトクリームがほど良く溶け合う。　(ねぎっこ)

薬　院

◆zafra
福岡市中央区薬院３-6-11　092-533-2031
真四角1個のハニーブレッド。　(IM)

◆PATISSERIE LEK
福岡市中央区薬院４-15-26
092-534-2111
パティスリールカの(奄美諸島産黒糖使用)黒糖フィナンシェ￥200、アルフォンソマンゴープリン￥450、絶対おいしいです。(M・M)
お店がおしゃれ。ケーキも宝石みたい。(もも)

◆フランス菓子16区
福岡市中央区薬院４-20-10
092-531-3011
色々なフランス菓子がずらり！見た目にも楽しめます！　(Pigeonk)
美味。スタッフ良。　(SHOW)
ちょっともっていくにはいいケーキ。　(まほ)
きめ細かい味。　(姫)
断とつにおいしい。　(N・K)

大　名

◆CORONA
福岡市中央区大名１-10-7　タチバナビル2F
092-741-8211
プリンが絶品!!　(るう)

◆モンブラン
福岡市中央区大名２-1-58　丸善ビル1F
092-741-0710
職場の近くで買いやすい。そぼくな味でよい。
(くるめっ子)

◆Jacques

◆西通りプリン西通り店
福岡市中央区大名２-1-59
092-713-2202　他
キャラメルをかけなくても濃厚で良い。　(ポチとタマ)
あの金額であの美味しさ。(Y・S)
白いプリンがうまい!!　(ねこ)

福岡市中央区大名２-12　092-712-7007
ケーキがおいしい！　(ブルー)
味がはっきりしてて◎　(まるまん)
高いだけあって最高。　(タムラ)

今　泉

◆cafe pour vous
福岡市中央区今泉１-18-3　092-716-0027
アップルパイ最高。　(うるま)

◆VIS・A・VIS
福岡市中央区今泉２-5-25　熊谷ビル1F
092-737-2177
ケーキがフルーツ多くていい。　(JT)

その他

◆創菓工房エトワール・ドール
福岡市中央区大手門３-5-8　092-741-5659
ケーキ、シュークリームがおいしい。　(すみれ)

♥にーにゃ読者 オススメショップ

城南区エリア

◆cafe Palm Tree
福岡市城南区片江4-21-2
092-874-9939
ケーキセット(ケーキ+ドリンク)が280円！安いのに大きいし上手い！すっごくオススメです！平日昼は、福大の近くなので学生で混雑するんですけど、朝7時から営業している喫茶店なので朝食にも良いです(^^)全体的に安く一度行く価値は絶対あります!!　(ペコ)

◆マンデル洋菓子店
福岡市城南区鳥飼5-2-39
092-831-2735
「50円」という値段。その割には、クリームもたっぷり。　(Y・H)

◆バンフの森
福岡市城南区七隈4-1-8
092-862-8621
やわらかいチーズケーキ♥小さいサイズで食べやすいし、ぱりうま!!　(ユゴリ)

博多区エリア

◆不二家博多駅ビル売店
福岡市博多区博多駅中央街1-1
092-431-2789　他
やっぱりケーキはふじや。　(ゆん)

◆マクドナルド博多駅中央口店
福岡市博多区博多駅中央街1-1
092-432-2138　他
三角チョコパイがおいしい。　(ピングー)

◆クィクリー博多駅店
福岡市博多区博多駅中央街1-1-1F
092-415-3231
タピオカの食感良い。　(ピングー)

◆ミュゼ　ド　モーツアルト
福岡市博多区住吉1-2
キャナルシティ博多B1F
092-263-2506
キャナルロールケーキめっちゃうまい。　(Y・)

◆LA VIE EN ROSE
福岡市博多区住吉4-3-2
博多エイトビル1F
092-441-8555
とにかくおいしいです。　(ポチとタマ)
見た目も味もGood! 大人向けってカンジ!!　(Pigeonk)

◆ボッテガオットー
福岡市博多区下川端町3-1
博多リバレインイニミニマニモB2F
092-283-0051
「ダーディチーズ」のブルーチーズ風味がよくてチーズ好きにはたまらない。　(あんこ)

◆CAFFE OTTO
福岡市博多区下川端3-1
博多リバレイン5F　092-263-5881
ロールケーキ美味。　(SHOW)

◆ラ・フェ・ブルー
福岡市博多区千代3-6-3
092-642-7771
妻が気に入っており、店員さんも親切です。　(ZX)

◆チョコレートショップ
福岡市博多区綱場町3-17
092-281-1826
チョコレートがずらりとならんでいる。　(K・S)
博多の石だたみ大好きです。(もも)
信用できる。　(N・K)

西区エリア

◆Sugar Bear
福岡市西区姪の浜4-17-15)))
092-883-7730
愛宕シュー(クッキーシュー)　(QUBE)
モンブランが特に美味しい。　(まるまん)
生クリームがほどよい甘さでいつもお客がいっぱいです。　(さくら)
安くておいしい。　(K・Y)

◆カフェ・ド・風月
福岡市西区姪浜4-853-1
地下鉄姪浜駅1Fデイトス商店街
092-891-4221
シュークリームが良い、クリームがたっぷり。　(あっちゃん)

◆日本一たい焼
福岡市西区今宿駅前1-21-10
092-805-5510
あんこぎっしりでかわのサクサク感がいい。　(あんこ)

早良区エリア

◆賀茂菓子工房グランママ
福岡市早良区賀茂3-2-27-105
092-871-6881
ケーキの品揃えが多く、その中でも特にシュークリームがおすすめですよ。　(K・K)
手作りで上品な味。　(K・O)
シュークリームの種類が多い。　(まさな)

◆ハナジャム
福岡市早良区西新4-1-1　プラリバ内
092-847-9898
てつおじさんのちーずけーきがすごく好き。愛媛にはよしろーおじさんがいました。　(るる)

◆フレッシュイン
福岡市早良区西新4-7-17
092-831-2910
手作りクッキーが安くておいしい。(R・M)

◆博多パイ倶楽部
福岡市早良区西新5-4-17
092-833-6272
ミルフィーユが絶品。　(あみ)

◆ベルエキプ
福岡市早良区小田部7-20-9
092-832-5755
とても上品でおいしい。　(ドラえもん)

南区エリア

◆パティスリーヨシカ
清水福岡市南区清水4-4-10
092-554-8866
ロールケーキがかなりおいしい。　(花火)
ほのかというイチゴのケーキが好き。　(ヨーコ)

◆菓子工房　DWARF(ドワーフ)
福岡市南区井尻3-14-12
092-572-3838
チーズプリン280円がおいしい。　(はるはる)
チーズプリンとチョコケーキがおいしい。　(はち)

◆スイーツマリア
福岡市南区長丘2-25-20
092-551-3230
今まで食べた中で1番おいしいケーキだった。ハズレなしです。(ジャスミン)

◆情熱ロール
福岡市南区桧原7-16-14
092-567-7677
ロールケーキが絶品。　(K・Y)

◆キャラメランジュ
福岡市南区
平和2-9-12
092-525-3055
ふわふわしておいしいです。(M・W)

ケーキ&デザートshop

福岡市外

筑紫郡

◆サブリナ
筑紫郡那珂川町中原2-52-7
092-953-7227
シュークリームがとってもおいしい！
（Pigeon★）

筑紫野・大野城・太宰府市

◆パティスリー・ル・サントーレ
筑紫野市原田1-3-8
092-927-3838
おいしい。（N・T）

◆レストランカミーリア
筑紫野市岡田3-11-1
092-920-8008
安い、うまい、ボリューム、拍子揃っている。
（みっちゃん）

◆ジャン・ドゥ
太宰府市通古賀3-9-8
092-928-0505
パイシューがおいしい。（はるはる）

◆お菓子のアトリエ優菓
大野城市若草3-13-4
092-583-5021
ケーキの数が多い。（はち）

その他

◆やまんどん
うきは市山北2212-7
0943-77-4174
ケーキがすごーく美味です♥（ありんこ）

◆ガレット
小郡市大保1512-3林田ビル
0942-72-0305
店の人も良くシュークリームが美味しく、キャラクターケーキも作ってくれる。
（M・F）

◆洋菓子のキシカワ
糟屋郡志免町別府526-6
092-935-3838
昔ながらで優しい雰囲気。（るる）

◆静　可
久留米市東町34-8-8
0942-32-9217
パフェがかわいい&おいしい。（るる）

◆ラ・フランス
古賀市舞の里3-7-13
092-943-6599
ケーキが全然甘すぎないのでペロッと食べられる！ロールケーキがおすすめ。
（ぷー）

◆カフェ・ド・ブルー
佐賀県鳥栖市宿町716-1
0942-83-5617
パフェの種類がすごい。（ゆん）

◆フェスティバロ
鹿児島県鹿屋市上野町1869
0994-43-3457
ラブリー（お芋のケーキ）おいしい。（Y）

東区エリア

◆くるみの木
福岡市東区青葉1-8-8　092-691-4743
幸せを実感する味。（エコ）
ケーキの種類は豊富。ちょっとだけおいてあるパンもうまい。（ユゴリ）
とにかくシュークリームとても美味です♥
（みうみう）
全部おいしい。（Y・）

◆お菓子の工房オペラ
福岡市東区筥松新町4-12
092-611-1197
ロールケーキがおいしい。（H・S）
シュークリームが一押し。
（りんご）（さら）
（まるべ）

◆STICK SWEETS FACTORY
福岡市東区香椎浜3-12-1
092-673-6851
何個でも食べれるし美味。（てしこ）
イオン香椎店の中にあるスティックケーキ屋さんのがおいしいです。（みうみう）

◆ケーキハウス・アン
福岡市東区香椎1-22-5　092-672-0308
言わずと知れた有名店。シュークリームおいしいです。（みうみう）

中央区エリア

◆白玉屋新三郎
福岡市中央区天神1-4-1
福岡天神大丸・西館B2F
092-712-8181
お値段がいいのでたまにしか買えませんが、白玉の絶妙な歯ごたえが最高！売ってる白玉を見てるだけでも楽しい。
（プリティベル）

◆もちクリーム
福岡市中央区天神2-1-1
福岡三越B2F　092-724-3111(代)
新食感 !!（ユリっぺ）

◆蜂楽饅頭
福岡市中央区天神2-5-35
092-721-1111(代)
白あんがおいしい！（ブルー）

◆古蓮茶房
福岡市中央区天神2-11-3
ソラリアステージB2F
092-733-7077
かき氷がおいしい。（ネコ）

◆むっちゃん万十
天神店
福岡市中央区大名1-12-61
092-781-0303
たべごたえあり !!（ユリっぺ）
素朴でおいしい&お店のおじさんがイイ味出してます。（みうみう）

◆中村屋和菓子店
福岡市中央区今泉1-19-18
092-741-2571
昔ながらの和菓子になつかしさ。（HM）

◆石村萬盛堂
福岡市中央区平尾5-3-46
092-524-3035　他
塩豆大福にはまっている。（JT）

◆兎　月
福岡市中央区六本松3-8-11
092-751-1541
酒まんじゅうが美味。（ゆひやん）

甘味処shop

*にーにゃ読者オススメショップ

南区エリア

◆おきな堂
福岡市南区大橋１-２-18
092-541-4677
おはぎ 63円、桜もち 63円と安い！
（ヨーコ）

西区エリア

◆さざえ
福岡市西区姪浜４-10-16
HAMAビル
092-883-6338
さざえのおはぎが好きです。（塩加減がよい）
（さくら）

福岡市外

◆回転焼のさかい
筑紫郡那珂川町今光５-23
092-953-6995
クリーム回転焼おいしい。
（E・S）

◆さかえ屋赤間店
福岡県宗像市土穴１-１-27
0940-33-4224
ドラヤキ等。
（A・I）

東区エリア

◆弥五郎
福岡市東区香椎駅前２-14-5
092-681-2458
香椎の『やごろう』というお店の甘味系は美味しいです！
（イノーC）

◆遊菓堂
福岡市東区箱崎１-32-21
092-631-8170
安くて美味しい和菓子。
（りんご）

博多区エリア

◆如水庵
福岡市博多区博多駅前１-24-10
092-431-0052
博多駅の貴重な味の甘味処。
（M・A）

◆中洲ぜんざい
福岡市博多区上川端町３-15
092-291-6350
かき氷が 1番おいしい。（宇治）
（タムラ）

◆エスペランス
福岡市博多区竹下４-7-29
092-476-5930
元某有名ホテルのパティシエがつくっているらしいです。
（きむち）

◆播磨屋
福岡市博多区店屋町１-35
博多三井ビル 2号館 1F
092-262-1105
家庭用のこわれせんべい、値段も安いし、味は贈答用と一緒だし、種類は沢山あるしで言う事ありません。
（プリティベル）

◆金城製菓
福岡市博多区吉塚５-17-45
092-621-6051
「いきなり団子」とにかく大きくて、すべてのバランスがいい。
（あんこ）

甘味処 shop

読者オススメ お菓子レシピ集

今回もたくさんのＦＡＸありがとうございました！こんなにたくさんのお菓子レシピが集まって編集部一同目を輝かせております！毎日食べても1ヶ月じゃ食べ切れませんよ☆

洋菓子

簡単ガトーショコラ（まさな）

材　料：板チョコ 3枚／たまご 3コ

１卵黄と卵白に分ける。
２チョコを溶かす（ゆせんで）
３溶かしたチョコに卵黄を入れる。
４卵白を泡立て、チョコ生地と合わせる。
５炊飯器に流しいれて、炊飯ボタンをON！

和風パウンド（SHOW）

材　料：小麦粉 100g／卵 2ケ／バター 100g／砂糖 80g／ベーキングパウダー（B.P）・抹茶各小１／あずき（缶づめ）１缶

１バターと砂糖を白くなるまで混ぜ卵を加え混ぜる。
２ふるった小麦・B.P・抹茶を混ぜ汁気を切ったあずきを加え、170℃で 40～50分焼く

蒸しパンマグカップ（M M）

材　料：ホットケーキミックス／卵／牛乳／ジャム（ブルーベリーやイチゴ）

１ホットケーキミックスに牛乳とまぜてあれば卵半分
２マグカップにジャムを入れ、その上にホッとミックスをまぜたものを入れてラップをしてレンジでチン！
３くしを差してつかなければ出来上がり

いちごムース（さくら）

材　料：いちご 1パック／牛乳 200cc／生クリーム 200cc／粉ゼラチン 10g

１いちごをミキサーにかける。ゼラチンは大 4の水でふやかしておく。
２ミキサーにかけたいちごに牛乳を入れふやかした粉ゼラチンを入れ生クリームを入れてよくなじむように混ぜ、器に入れて冷ますだけ。

黒ごま牛乳プリン（ねぎっこ）

材　料：牛乳／練黒ごま／粉ゼラチン／砂糖

１まず粉ゼラチンを少量の水でふやかしておきます。
２あたためた牛乳に、練りごま、ふやかした粉ゼラチンさとうを入れて、一度かるく沸とうさせます。
３型に入れて冷やしたら出来上がり !!

みかんゼリー（M .T）

材　料：みかんの缶詰／寒天

１.寒天に砂糖を加え、みかんを加えて、冷やすだけ。
めっちゃうまい♥ダイエットによい！！

ホットケーキ（E .S）

材　料：玉子／小麦粉／さとう少々／ミルク

１よくまぜて、炊飯器に入れ約 15分。
２ふっくらとしたおいしいホットケーキがかんたんに出来ます。

+αヴァージョン

ベジタブルパンケーキ♥

材料にあまった野菜（何でもいです）をミキサーにかけ、ホットケーキミックスと混ぜて普通に焼く。

炊飯器バナナケーキ（ユリッペ）

材料：バナナ 1～ 2本／砂糖／薄力粉／バター／ベーキングパウダー

１.バナナはすりつぶしておく
２.他の材料を全部まぜ合わせる
３.バナナを加え、炊飯器のかまへ入れる。
４.炊飯器ボタンを押す

炊飯器によって焼きかたや具合が違うので、見ながらする。まだ生なら再度「炊飯」を押したり、保温で焼く。

+αヴァージョン

バナナホットケーキ（ユゴリ）

材料にバナナ／あんこ入り和菓子を追加し、小さく刻んでまぜ、フライパンで焼く

シューケーキ（ねこ）

材　料：市販のプチシュー／生クリーム／フルーツ（なんでも）／トッピング（カラースプレーチョコ）

１プチシューをタワーみたいにならべていく。（泡立てた生クリームを "のり "がわりにして）
２フルーツやトッピングでデコレーション☆☆

時間がなくて、急いでお祝いとかのときはこれで豪華にみえるようにします。

和菓子

ゴマかりんとう（エコ）

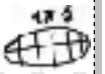
材　料：マーガリン（バター可）大さじ 1／牛乳大さじ 1／さとう（黒とう可）大さじ 2／食パン／パン 1枚分の耳

１.パンの耳を適当に切って電子レンジでカリカリになるまで加熱（500Wで 5分）
２.パン以外の材料を加熱容器に入れてとろみがつくまで加熱（500Wで 3分）
３.1と 2をからませてあたたかいうちにゴマをふって冷やせば…マジうまい！

かりんとう（祖母伝授）（るる）

材　料：薄力粉 400g／塩少々／白砂糖又は黒砂糖 180g

１まぜて水でこねる
２うすく打ち棒でのばす→
３ねじる
４低温でじっくりあげる



かんたんどら焼き♥（みうみう）

材　料：ホットケーキミックス／あんこ（缶）

１ホットケーキミックスにはちみつ大 2と牛乳を入れて、小さめに焼く。
２あんこをはさむだけです♥

とってもカンタンどら焼きできあがり～です。

イモぜんざい（ドラえもん）

材　料：4人分：さつまイモ 1本（中くらい）／小麦粉 150g／さとう、塩

１なべに水を入れ、ふっとうしたらさつまイモを輪切りにしたものを入れる。
２小麦粉を水でねって、だんごにしてなべの中に入れる。
３だんごがうきあがってきたら、さとう、塩を加えて味をととのえる。
（ドラえもん）

きんとん（Y.H）

材　料：さつまいも 250g／りんご 1/2個／パイナップル缶／パイナップル 3枚／パイナップルの汁（又は水）140cc（水の時は砂糖 T3）

１一緒に炊飯器で煮る。目安は 20分位。
２さつまいもをつぶす。

大学いも（どげんね）

材　料：さつまいも /サラダ油 /はちみつ /さとう /ごま

１さつまいもを乱切りにして、油であげる。
２別の鍋でさとうとはちみつでカラメルを作りあげたさつま芋をからめてごまをふる。

フルーツ白玉♥（Pigeon☆）

材　料：白玉粉／フルーツ缶詰（ミカン・桃）／（パイナップル・チェリー・ぶどうなど好きなもの）

１.白玉粉と水をまぜて（白玉粉＋もち米粉でも○）熱湯でゆで、冷水につけてさましておく。
２.好みのフルーツ缶をそれぞれあけて、全て均等になうようにカット。
（※缶に残った液体はミカンとモモとパイナップルを 2：1：1でまぜるとイイ♪）
３.この液体にカットしたフルーツと白玉を入れてまぜ× 2したらできあがり !!

かんざらし（みっちゃん）

材　料：白玉粉

１.白玉粉を○（読者イラスト有）くらいに丸めてゆで、冷水につける
２.はちみつと砂糖で（レモン少々）甘い汁を作る
３.2に○を入れて冷やして食べる

きなこトック棒（タムラ）

材　料：はちみつ 50g／きなこ 40g

１はちみつをレンジ（1分位）にかけて、きなこをまぜる。（ぷくぷく泡立ってる）
２.まぜてると、かたくなってくるので、手で、ころころ形つくって、きなこをまぶす。
３.きなこ棒完成！

おやつ カナッペ
（K.O）

材　料：フランスパン／豚ひき肉／たまねぎ

１たまねぎのみじん切りと豚ひき肉をまぜ合わせ、塩・こしょう・砂糖・しょうゆ少々
２フランスパンをうす切りにして１をフランスパンの上にうすく乗せて、オリーブオイルで
両面をこんがり焼く

おやつ ノンフライポテト
（あんこ）

材　料：ジャガイモ／好みで塩・チョコ・カレー粉等（インキューブで売っている電子レンジでチンするだけの容器）

１スライスして、10分程チンするだけ。インキューブで売っている電子レンジでチンするだけの容器で作ります。不思議とパリッとなりおしいです。

無添加で健康に気をつけている人にはいいと思います。油っぽくなく、ジャガイモの味がたのしめます。

おやつ トッポッキ
（イノーC）

材　料：韓国の餅（棒状の）／コチュジャン／水あめ／出汁

１韓国の餅を出し汁でゆで、コチュジャン、水あめ、少量の出し汁で煮込む。
２好みでゆで卵、練り物、ラーメンを入れてもOK。

おやつ カリカリいりこ
（azu）

材　料：いりこ／油

１いりこの頭をとる。
２少しフライパンに油をひていためる。

カリカリして、こうばしくておいしい。甘いものが嫌いなので、母がおやつに作ってくれていました。

+αヴァージョン

甘からいりこ
（ジャスミン）

材　料：いりこ／砂糖／しょう油／ごま

上記の２で砂糖を入れて炒り、しょうゆ・ごまをふりかけて、こげる寸前火を止めてできあがり。

洋菓子 クッキー
（H.S）

材　料：小麦粉 200g／卵 1個／砂糖 100g／バター 100g

１砂糖・バター・卵・小麦粉の順にまぜて、しぼり出して焼くだけ。型抜きなら卵黄だけ使えばOK

洋菓子 カリカリマシュ
（かしこ）

材　料：シリアルカップ 1杯（チョコ味がおいしい）／マシュマロ 5個

１.マシュマロを湯煎で溶かす
２.1が冷める前にシリアルをくぐらせ程よい大きさにスプーンで分けて冷ます。

洋菓子 ミルクセーキ
（まるべ）

材　料：牛乳／きみ／バニラエッセンス

１まぜてミキサーにかける

おやつ バナナパン
（ポチとタマ）

材　料：バナナ 1本／スライスチーズ 1枚／食パン 1枚／シナモン少量

１バナナをスライスして、食パンにならべます。
２このみでシナモンをかけます。その上にチーズをのせ、あとは焼くだけ。

おやつというか朝食？にしてます。

洋菓子 スィートポテト♥その1
（みかん）

材　料：さつまいも 2本／牛乳 50cc／卵 1コ

１さつまいもをうかしてつぶし、牛乳を混ぜる。
２長細く型作り、固め、上に卵を少量塗る。
３オーブンで 10分程チン♥♥

簡単スィートポテト♥その2
（IM）（さら）

材　料：バターお好みで、砂糖？、パイナップル、レーズン、シナモン、卵

１ポテト（さつまいも）皮ごとレンジで 8分、皮を残してくりぬく。
２中身にバターお好みで、砂糖？、パイナップル、レーズンを入れて、皮にもどす
３表面に照りが欲しければ卵をぬり、シナモンをふって 180～200℃のオーブンで 10分焼く。

洋菓子 チョコバナナ
（姫）

材　料：バナナ／チョコ

１バナナを冷凍する
２そのまわりに溶かしたチョコをまぶす

洋菓子 超・簡単スコーン
（プリティベル）

材　料：ホットケーキミックス／牛乳／トッピングしたい素材（チョコレートチップ、アーモンドスライスなど）

１ホットケーキミックスに牛乳を入れる。（手でまとめられる程度に）
２トッピングの具を入れる。
３オーブントースターoオーブンレンジで 10～15分ほど焼く。
４楊枝で刺して何も付いてこなかったら焼きあがり

ホットケーキミックスに甘みが付いているので砂糖は不要。

洋菓子 ワッフル
（M.N）

材　料：ホットケーキミックス／ホイップクリーム／フルーツ

１ホットケーキを薄めに焼いて、半分に折る
２熱が冷めてから、イチゴ、バナナ等をホイップクリームとはさんで出来上がり。

ワッフル風で、おいしいです

洋菓子 フローズン・クッキー・ヨーグルト
（どんぐり）

材　料：粉ゼラチン…小さじ１／水…大さじ１／プレーンヨーグルト…１/2カップ／はちみつ…大さじ１／生クリーム…１/4カップ／砂糖…大さじ１／クリームサンドクッキー…5個

１粉ゼラチンに水を入れ 5分放置。レンジに 30秒かけて溶かす。
２ヨーグルトとハチミツを混ぜ、１を加えてさらに混ぜる。
３生クリームと砂糖を混ぜて六分立てまで混ぜる。２を加え混ぜ、クッキーを砕いて入れて冷凍庫で冷やす。

洋菓子 アップル巻き
（M.A）

材　料：はる巻きの皮／りんごジャム

１はる巻きの皮にりんごジャムをぬって巻く
２油であげる。

洋菓子 おうちで簡単エンゼルパイ
（まるまん）

材　料：ビスケット数枚／マシュマロ数個

１ビスケットとビスケットの間にマシュマロをはさみ、レンジで 30秒くらいかけます。
２マシュマロがとけて、アッというまに"エンゼルパイ"に…!!

とかしたチョコをかけてもOK！！

洋菓子 かぼちゃのモンブラン
（ありんこ）

材　料：かぼちゃ／さとう／牛乳／クッキーまたはスポンジ

１かぼちゃをやわらかくしてつぶし、好みの砂糖で甘みをつけ、牛乳少々でクリームを作る。
２スポンジかクッキーに牛乳少々（コーヒークリームでも）ひたし、冷蔵庫で冷やしておく
３その上にかぼちゃとクリームをしぼり、粉ざとうをかけ、ひやしてできあがり☆

洋菓子 ピーチパイ
（ぷー）

材　料：パイシート／もも缶／卵黄

１パイシート（冷凍）を正方形に切り、缶づめのももをうす切りして何枚かのせる
２対角線のところで折って三角にしてちょっと表面に切り目を入れ、卵黄をぬってオーブンで焼く。

母が昔よく　作ってました。かなり昔の記憶なのでどこか違っているかも。

洋菓子 パンの耳
（E.N）

材　料：パンの耳／砂糖／油

１パンの耳を油で揚げる
２砂糖をまぶす

ケーキって、「きちんと分量計らないと失敗する」と思いこんでいましたが、試しにパウンドケーキを目分量で作ってみたら、あ～らビックリ、バッチリ出来上がりました。以来、週 1～ 2のペースで作っています。（熱しやすく冷めやすいので 2ヶ月後には…飽きてる？）

手作りすると買うのが結構ばかばかしいって思っちゃうのは私だけ？この機会に是非、レシピを参考に簡単デザートを作ってみて下さいね！今回紹介出来なかった「お菓子についてのQ&A」は、現在調査中です。もう少々お待ち下さいね。

みんな大好き
心理テスト

Q 自動販売機が壊れた !!? ?

残暑も厳しい 9月の昼下がり。喉も渇いてきたところで、自動販売機を発見！しかも今どき珍しいＡll100円の販売機。
ちょっとラッキーと思いながらどれにしようか考えています。

Q1 お金を入れて、ボタンを押したのにジュースが出てこない !!でも今すぐジュースが飲みたいあなたは何枚まで硬貨を入れる事が出来ますか？

Q2 怒ったあなたは販売機を叩いてしまいました。
すると次のような物がでてきました。どれを持って帰りますか？

a 手　袋　　b 鏡　　c 傘

みんな大好き
心理テスト

あなたの心の状態や性格が判る心理テスト

このテストであなたの「恋の未練度」が分かります。硬貨や手袋といったアイテムには特別な意味があったのです。

Q1 硬貨やコインは「建設的な愛情の象徴」です。フラれた時の未練心を表します。すぐ諦める人はアッサリ派です。何枚でも入れてしまう人はけっこうな引きずり派。1枚しかいれないが、叩いたり蹴ったりする人は相当な未練心を引きずるタイプの様です。

Q2

a 手　袋 …… 自分の本音や気持ちは隠したいタイプ

手袋は「秘密」を暗示します。恋人と別れたような事を言いながらいつまでも未練心を引きずってしまうタイプです。

b 鏡 …… 虚栄心を捨てられないタイプ

鏡は「神秘性・高貴さ・プライド」を暗示します。フラれるなんてありえないと思ってしまい、自分がフッてやったと終止符を打つタイプです。

c 傘 …… ショックで判断力を失うタイプ

傘は「愛情への渇望」を暗示します。別れたショックで適正な判断ができず、優しい言葉をかけられるとコロッと落ちるタイプです。悪い男につかまる可能性が高いので行動は慎重に。