



今週の
推薦状

お手軽レシピからキュートなラッピングまで!

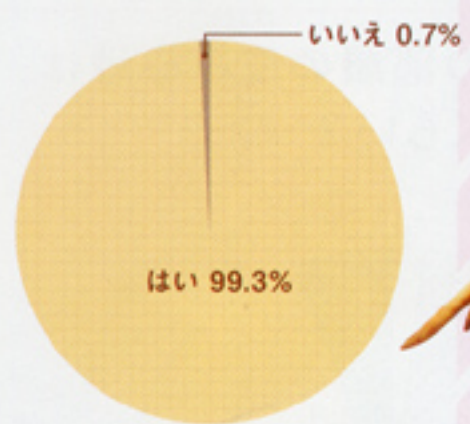
“手作り”で職場を和ませる おやつコミュニケーション!

朝から働いて、仕事終わりまでもうちょっとの15時ごろ、急にコバラが空いてきた…。そんなときのおやつは、働く女性のココロとカラダを満たすエネルギー源! そんなおやつをたまには手作りして、職場のみんなに配ってみない? 気の利いた手作りおやつは職場のコミュニケーションを円滑にする絶好のツールになりえるのです。というワケで今回は、手間がかからないのに仕上がりキュートなおやつレシピをさらにお手軽度で3段階に分け、職場の雰囲気をより和やかにするおやつコミュニケーションのマナーと共にご紹介します!

取材・文:小竹あき、佐藤ちほ (Pea Green)、写真:瀬尾直道

Q1

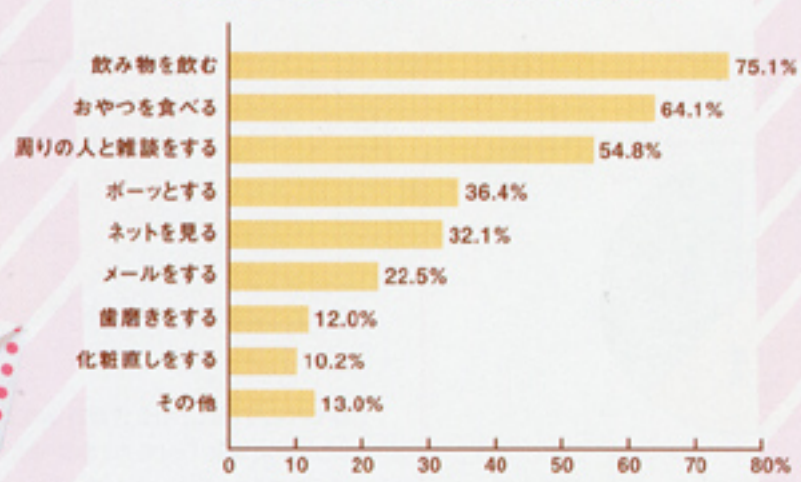
工作中的“息ぬき”は必要だと思いますか?



99.3%の人が“息ぬき”は必要だと思っているという結果に。忙しいときに、少しでも休憩をとるとそのあとも集中力が持続しやすく、効率のよい仕事ができるといわれます。息ぬきは、会社のためにも必要なんですね

Q2

工作中にどんな“息ぬき”をしていますか? (複数回答)

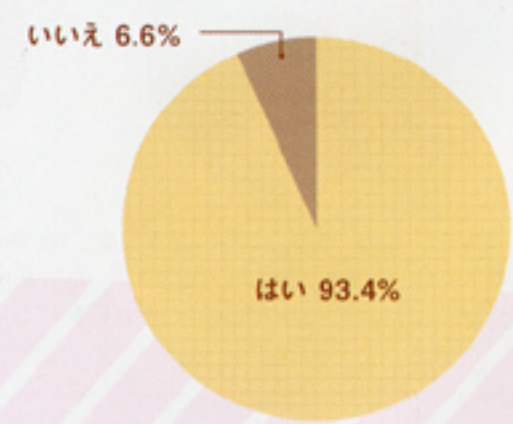


「飲み物を飲む」「おやつを食べる」「周りの人と雑談をする」が多い結果に。リラックスタイムに飲み物やおやつの差し入れは喜ばれる可能性大。雑談しながらおやつを楽しむのがよさそうです

Q3

職場で周りの人におやつをあげたことはありますか?

93.4%の人が「おやつをあげたことがある」という結果に。周りの人と一緒におやつを食べながら仕事の息ぬきができる、という雰囲気の会社が多いようです。たまに手作りおやつなんて持っていけば、アナタの株もグンと上がるかも!



気の利いた手作りおやつで
息ぬき+コミュニケーション!

仕事中にコバラが空いたとき、作業に煮詰まったとき、どんなことで息ぬきしていますか? L25世代へのアンケートによると、おやつが息ぬきという人が、とても多いよう。

「糖分補給が脳の働きを助け、適度に目や筋肉を休められるので、そのあとの仕事の効率がよくります。さらに、周りの人とお話しするのをシエアすることはお互いの距離を近づけ、結束力をUPさせます。自然と笑顔になるので職場の雰囲気も和やかに」とは、A-1 About ビジネスマナーガイドの美月あきさん。

なるほど。おやつは息ぬきだけではなく、職場のコミュニケーションツールとしても役立つんですね! 新年度を迎え、職場に新しい人が入ってきて雰囲気がいぶ変わったという人も多いはず。そんな今こそ、職場で手作りおやつを配ってみては?

「例えば、甘いものが得意ではない人には甘さ控えめに、作業中に食べると思われる人には、手が汚れないようワックスペーパーをラッピング素材として使う。こんなふうに相手に合わせて材料やラッピングにこだわったのできるのが、手作りおやつならではのよさです」とは、フードコーディネーターのたかはしよしこさん。

そこで今回は、手軽にできて、相手に喜ばれるおやつレシピや、キュートなラッピング術を一挙にご紹介。気の利いた手作りおやつで、コミュニケーション上手をめざしましょう!





コミュニケーション POINT

油を使わず、オーブンでカリッと焼き上げるのでとってもヘルシー。メタボを気にしている上司にあげてみては、また、苺には美白効果やコラーゲン生成に役立つビタミンCが豊富に含まれるので、美肌を気遣う女子にもピッタリ!

クッキング POINT

苺は薄く切り過ぎると、焦げやすくなる。また、焼き過ぎても苺の表面に茶色の焼き色がついてしまうので注意して。保存する場合は、冷蔵庫へ。その際、パリッとした食感を保つために、乾燥剤と一緒に入れるとよい

ヘルシーでビタミンCもタップリ!

苺のカリカリクロッカ

お手軽度：☆☆☆

苺の風味と栄養素を生かしたクロッカ。オーブンで焼き上げるのでとってもヘルシー。スナック感覚でバリバリ食べてもいいが、アイスクリームなどのトッピングにしても○

【材料】

苺…12個(小さいもの)
A [砂糖…30g 水…100cc クエン酸…小さじ1弱]

【作り方】

- ①苺は約2mmの厚さに切る
- ②Aをボウルに入れ、①を加えて約30分間漬ける
- ③オーブンシートを敷いた天板に②を並べる
- ④130℃に温めたオーブンで、30分間焼く
- ⑤100℃のオーブンで15分間、焼く
- ⑥焼いた苺を網などにのせて冷ます



コミュニケーション POINT

トリュフなのに、“和風”な味わいは、年配の上司や男性の同僚にも喜ばれそう。甘いものが好きな人には、チョコを二重がけするなど、ひとつひとつ甘みを調節できるのがよい。ひと口サイズなので作業中の人でも楽しめる

クッキング POINT

必ず冷やしてからチョコをコーティングすること。冷たい紫芋に触れることでチョコがすぐ固まって、仕上がりがキレイに。また、沸騰したお湯の量に対して1割程度の水を加えれば、だいたい80℃の湯せんに通したお湯になるそう

男性の心をギュッとつかむ!? 野菜のチョコレート

野菜のトリュフ

お手軽度：☆☆

高級食材のトリュフに形が似ていることで名付けられたトリュフチョコ。ガナッシュをコーティングしたものが定番だけど、今回は紫芋のマッシュを使った変わり種。中身が変われば味も食感も様変わり!

【材料】(約40個分)

紫芋(なければさつまいもでも可)…200g
A [バター…20g 砂糖…30g 生クリーム…80cc 塩…少々]
チョコレート…150g ココアパウダー…適量

【作り方】

- ①紫芋を水で濡らし、皮ごとラップでくるんで、串がスッと通るくらいまで、8～10分間レンジで加熱する
- ②①をマッシュして、Aを加え、木べらなどでよく混ぜ合わせる
- ③②を粗熱がとれるまで冷ます
- ④③をひと口大の大きさに手で丸め、冷蔵庫で約30分間冷ます
- ⑤細かく刻んだチョコレートをボウルに入れ、ボウルを80℃の湯せんにかけて溶かす
- ⑥④を菜箸で持ち、溶かしたチョコレートの中をさっとくぐらせ、すぐに取り出す
- ⑦仕上げにココアパウダーを全体にまぶす

おやつタイムがより充実する
マナー&コミュニケーション講座

25世代の失敗と疑問を解消

職場でのおやつタイムで困った出来事を
25世代にアンケート実施!
その結果をもとに対処法をマナー講師の
美月あきこさんに聞いてきました!

1 声かけのマナー編

「25世代の困ったエピソード」

「苦手なものを
押しつけられるとき」(33歳)

「嫌いだと言えずに
無理して食べた」(24歳)

「餌付け」と皮肉を言われた」(24歳)

Q おやつを渡す際にはどのように
声をかけると好印象?

A 言葉の内容より会話を交わす
ことが大切。「お疲れ様です」な
ど挨拶語でOKなので、ひと声
かけること。

渡すときは言葉の内容より会話を交わすことが重要。手作りおやつを同僚に配る場合は、「25に出ていたレシピがカンタンそうなので作ってみました」など、話題を広げやすいひと言をかけるよう心がけて。異性には「みなさんに配っているおやつです」という言葉を添えれば、勘違いされずに渡せそう。もらう人が苦手な食材の場合もあるので、おやつの中身の説明をすること。

自分がおやつを断る場合は「船が子どもたちから苦手です…」など、理由を述べて。明確な理由があれば、配る方も嫌な気持ちにはならないはず。

見た目もかわいいミニサイズ♪ 年齢を問わない上品な甘さ

ミニどら焼き

お手軽度：☆☆

どら焼きは楕円状のカステラ生地2枚で餡を挟んだものが一般的。最近では生クリームなどを餡代わりにする変わり種も登場。ごまペーストを餡代わりにすれば、上品な甘さに!

【材料】(直径7センチの円形 12枚分)

バター…15g A [牛乳…大さじ1.5 卵…Lサイズ4個
砂糖…130g はちみつ…大さじ1 みりん…大さじ1
B [薄力粉…210g ベーキングパウダー…4g] サラダ油…適量
C [市販の粒餡・ごまペースト…各120g バター…30g
ブランデー…小さじ1 生クリーム…50cc]

【作り方】

- ①フライパンを中火にかけ、バターを溶かす(バターを溶かしたあとのフライパンは洗わない)
- ②ボウルにAと①のバターを入れ泡立て器でもったりとした状態になるまで、よく混ぜ合わせる
- ③②に、Bをふるい合わせ、木べらなどでさっくり混ぜ合わせる
- ④①のフライパンにサラダ油をしいて、中火で熱してから、③をおたまの1/2ほどすくい、直径約7cm程度に丸く流し入れ、焼く
- ⑤表面に穴がぶつぶつ空いてきたら弱火にしてひっくり返し、両面をこんがりきつね色に焼く
- ⑥⑤の粗熱がとれたらCを混ぜ合わせた餡をバターナイフなどで塗り、上に生地を重ねる



コミュニケーション POINT

生地はカステラを使った通常のどら焼きよりも、甘さが控えめ。和菓子好きな人にあげると、通常のどら焼きとの味の違いで話が盛り上がるかも!? お腹にどっしりともたれることがなさそうな上品な味わいとミニサイズが◎

クッキング POINT

卵とバターを混ぜ合わせるときに、冷たい卵を加えるとバターが固まってしまうので、卵は常温にしておこう。生地は同じ大きさの丸い形を作るよう心がけて。ごまペーストの代わりは何でも可。ジャムや餡などお好みでどうぞ

味噌の香りとサクサクした食感がたまらない

ざっくり味噌クッキー

お手軽度：☆☆

手作りお菓子の定番中の定番、クッキー。材料に味噌を加えるだけで、塩気の効いた大人が楽しめるクッキーに変身! けしの実をトッピングすれば、食感も香りも楽しめる!

【材料】(約15枚)

A [薄力粉…100g ベーキングパウダー…小さじ1/2]
無塩バター(常温に戻しておく)…50g 味噌…大さじ2 砂糖…50g
くるみ…大さじ2 しょうが汁…小さじ1 けしの実(黒・白)…適量

【作り方】

- ①Aを合わせてふるっておく
- ②室温に戻してやわらかくなった無塩バターに味噌、しょうが汁を加え、クリーム状になるまですり混ぜる
- ③②に砂糖を2〜3回にわけて加えながら、混ぜ合わせる
- ④③に①を加え、木べらで切るようにしてさっくりと混ぜ合わせ、細かく刻んだくるみを入れて、またさっくりと混ぜ合わせる
- ⑤棒状にした生地をラップに包み、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる
- ⑥⑤を約1〜2cmの厚さに切り、皿に入れたけしを片面に押しつけるようにしてつける
- ⑦オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃に温めたオーブンで約20分間きつね色になるまで焼く



コミュニケーション POINT

味噌を生地に練り込んだ味噌クッキーは、口に入れた瞬間に香ばしい味噌の香りがふんわり広がる。味噌の塩気が効いて後味もスッキリ。甘いものが苦手な人に勧める場合は、味噌を使い甘さ控えめだとひと言添えてみて!

クッキング POINT

プチプチした食感が楽しめる「けし」はお好みで、サクサク感を出すには薄力粉を混ぜ合わせるときに、さっくり切るように手早く混ぜ合わせる。棒状にした生地をひと口サイズに切った後は、表面を指でなでて形を整えて

2 選び方のマナー編

「15世代の困ったエピソード」

「ドリアン餡をもらったが臭くて誰も食べられなかった」(28歳)

「バームクーヘンをもらったとき、切り分けられずに困った」(29歳)

Q オフィスでのおやつに適した、種類と分量は?

A ①個別包装されているもの、②においが強くないもの、③音が出にくいもの、④少量のものがよい。

ナイフやお皿などのアイテムがない場合もあるので、個別包装がされているものがよい。

おやつを選ぶ際はにおいにも気を付けたい。においが強いと、食べていない人の集中力を阻害することもあるのだそう。また、訪問されたお客様が感じる、会社への心証が悪くなる場合も。もしも、においの強いおやつを食べた場合は、消臭剤でにおいを消したり、換気ができるオフィスであれば換気を心がけて。

咀嚼するとき大きな音が出るものも避けた方がよさそう。大きな音は他の人には耳障りに聞こえてしまうこともあるので注意が必要。音を出してしまいがちなせんべいなどは、ひと口サイズのものを選ぼう。

おやつはリフレッシュすることが目的。お腹がいっぱいになると眠気が強くなる場合もあるので、2、3口で食べ切ることができる量のものを選んで。脳を活性化させるには、適度に糖分が入っているものがよい。

手作りあられ

お手軽度：☆☆☆

余ったおもちを細かくして、油で揚げるだけでできる、簡単＆手軽な日本のおやつの定番。カリカリした食感と、飽きのこない素朴な味に、つつい手が止まらなくなる。

【材料】

切りもち(市販のもの)…3個 油…適量 青のり…適量
七味唐辛子…適量 塩…適量

【作り方】

- ①切りもちを3mm×1cm程度の大きさにカットする
- ②①を160℃の低温の油でじっくりと、カリッとするまで揚げる(目安は2分ほど)
- ③揚げたもちの温度が落ち着いてから、青のりや七味唐辛子、塩などをお好みでまぶす

コミュニケーション POINT

どんな人にも喜ばれるあられは、噛むときに大きな音が出ないよう、なるべく小ぶりにして、また、手が汚れた場合を考え、油を吸収する素材のペーパーやお手拭きと一緒に渡すといった気遣いができれば、さらに好感度UP!

クッキング POINT

低温でじっくりと揚げれば、米の内部の水分も飛んで、サクサクの食感に。また、温度が高いうちに青のりなどをまぶしてしまうと、べったりし、味も見た目もイマイチに。必ず粗熱がとれてからまぶすようにしましょう



素朴な味わいがクセになるイタリア生まれのパン

イタリアングリッシーニ

お手軽度：★

イタリアンレストランで前菜として出されることが多いグリッシーニ。細長いスティック状でクラッカーのようなサクサクした食感。味はチーズ、イカスミなどお好み次第!

【材料】(約20cmの長さで、20本分)

A 強力粉…150g 薄力粉…50g 塩…4g
砂糖…5g ドライイースト…3g
ぬるま湯…100cc オリーブオイル…大さじ1 粉チーズ…30g
イカスミ…4g(黒ごま、トマトペーストなどでも可)

【作り方】

- ①ボウルにAを入れ、全体的に均一に混ぜ合わせる
- ②オリーブオイルを入れたぬるま湯を①に加え、木べらで水分が均等に行き渡るように混ぜ2つに分ける。それぞれに粉チーズ、イカスミを混ぜたら、手でひとまとまりにする
- ③②を水平の台の上で、約10分間、少し硬くなるまでこねる
- ④濡れ布巾に包み、30分間発酵させる。発酵後、軽く手のひらで中心から外に向かい押さえガスを抜く
- ⑤20等分に切って、約20cm程度の細長い棒状にのばす
- ⑥オーブンシートを敷いた天板に⑤を並べ、200℃に温めたオーブンで20～25分間きつね色になるまで焼く

コミュニケーション POINT

香ばしいチーズや、噛めば噛むほど味わい深いイカスミを練り込んだグリッシーニは、**年輩のお酒好き**に喜ばれそう。黒ごま、トマトペーストなどを練り込んだものはヘルシー志向の人に、嗜好に合わせて選んでもらって!

クッキング POINT

生地を伸ばすときは均一の太さを心がけて、太さがバラバラだと火の通り方にムラができる要因に。途中で切れてしまったら、手で練り込むようにつなぎ合わせればOK。生地は20～25℃の温度の中で発酵させよう



3 渡し方のマナー編

「15世代の。困ったエピソード」

「休み前や接待日に要冷蔵のものをもらうと困る」(32歳)

「個別包装されていないとその場で食べなくてはいけないのが難点」(25歳)

Q どんなタイミング、どんな状態で渡すのがいい?

A おやつタイムがある会社では、おやつタイムに上位職から配ること。ない場合は、ランチ後がおススメ。離席中の人には、ホコリや乾燥を防ぐ配慮も必要。

脳が疲労してきた午後には、おやつなどで糖分を摂取するのがおススメ。糖分を摂ることで再び脳を活性化させられる。お茶の時間がある会社では、お茶と一緒に出すのがスマート。特に設けていない場合には、ランチタイム後に配るとよい。朝食を抜いてしまった人や、徹夜続きで慢性的に疲れている人には、朝イチもよさそう。

配るときは、上位職から配る。上司の席が離れた場所に位置する場合でも、上位職から順番に。

また、乾燥やホコリなどを防ぐためにも、個別包装はやはり重要。個別包装されていない場合も、ラップなどでラッピングはするべき。特に離席中の人は配慮が必要。

「お皿などが揃っていない場合は、包めてホコリ対策にもなる懐紙を使ってみては。種類も豊富でかわいいのでバッグに忍ばせておいて。さっと懐紙を出せば、一目置かれそう。」

薬膳食材が具になってヘルシー&うれしい♪

ほんのり薬膳風味の黒豆ケーキ

お手軽度：☆☆

洋風おやつの人気者、アメリカ生まれのカップケーキは、イギリス生まれのマフィンより生地がしっとりしているのが特徴。カップ部分を持って手づかみで食べられるのも魅力!

【材料】(ミニカップケーキ型8個分)

バター…100g 砂糖…70g 卵…2個 薄力粉…100g
A 黒豆の甘煮(市販のもの)…80g クコの実…少々 松の実…少々
シナモンパウダー…少々 桂花陳酒(入れなくても可)…大さじ2

【作り方】

- ①室温に戻してやわらかくなったバターに砂糖を加え、よくすり混ぜる
- ②①に室温に戻して溶きほぐした卵を少しずつ加え、混ぜる
- ③②に薄力粉をふるい入れ、さっくりと切るように混ぜ、さらにAを入れて、またさっくりと混ぜ合わせる
- ④用意したカップの8分目くらいまで③を流し入れる
- ⑤④を180℃に温めたオーブンで15分程度、表面がふくらみ、こんがり焼き色がつくまで焼く

コミュニケーション POINT

ジューシーなフルーツもいいけれど、黒豆やクコの実、松の実など、体によいとされる食材を具として使ってみるのもおすすめ。新鮮な味わいに仕上がるだけでなく、ヘルシー志向の人には特に喜んでもらえるはず

クッキング POINT

生地はふくらむので、決して多く流し込み過ぎないこと。また、粉ふるい器がなければザルを、専用のカップケーキ型がなければ紙コップを代用してOK。ただ、紙コップはオイルコーティングされていない、クラフト素材を選ぶようにして



会話が弾むこと間違いなしの人気スイーツ

なめらか塩キャラメル

お手軽度：☆☆

人気急上昇中の生キャラメルは、通常のキャラメルよりも生クリーム分量が多めで、まろやかな味わいが特徴。じっくりと丁寧に煮詰めることで、とろ〜り幸せな口溶けに!

【材料】(約40個分)

A 牛乳…150cc バニラビーンズ…1/5本 グラニュー糖…120g
ハチミツ…10g 水飴…10g
生クリーム…200cc バター…20g 粗塩…2つまみ

【作り方】

- ①Aを鍋に入れ、とろ火にかける。グラニュー糖が溶けたら、生クリームとバターを加える。粗塩は食感が残るよう、一番最後に加える
- ②①をとろ火で焦げないようにやさしく木べらで混ぜながら、キャラメル色になるまで煮詰めていく
- ③バター(分量外)を薄く塗った耐熱の型(平らであまり深すぎないものがベター)に②を流し込み、粗熱をとる
- ④③を1時間程度、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤④を型から出し、食べやすい大きさにカットする

コミュニケーション POINT

今、大ブームとなっているだけに、塩生キャラメルを手作りで持っていくだけでも、職場が盛り上がること間違いなし! ひと粒でも、濃厚な甘みを楽しむことができるので、作業中のひとのおやつとしてもピッタリ

クッキング POINT

一度にたくさん量を作ろうとすると、型に流し込んでからなかなか固まらない、なんてことになりがち。右記の分量を適量として覚えておこう。また空気が入ると繊維状になってしまうので、とにかくやさしく混ぜるように心がけて



4 そのほかの気配り編

「L25世代の困ったエピソード」

「誤ってコーヒーをキーボードの上にぶちまけた…」(23歳)

Q 飲み物を一緒に配るときに気をつけたことは?

A ひと声かけて、置き場所の確認をしよう。

飲み物をおやつと一緒に出すときは、「こちらに置かせていただいてもよろしいでしょうか?」など、ひと声かけて。その際、横あるいは斜め後ろなど、相手の視界に入る位置から声をかけるように。

置く場所は、おやつは中央、飲み物は右側が原則。おやつ、飲み物の順番で出す。デスクで配る場合は、重要書類やPC、文具を避けて置くこと。

「L25世代の困ったエピソード」

「数が微妙なおやつで誰にあげようか迷った」(28歳)

Q 一カ所に置いて配ってもいいの? その際、気をつけることは?

A 包装されているものなら、まとめて置くのもOK。ただし、賞味期限を確認し、後片づけを忘れずに。

おやつを一カ所にまとめて置くと手間がかからない。余った場合、また数が足りない場合にも好都合。その場合、「お好きなときにこれを召し上がってください」とひと声かけて。まとめて置く場合でも、役職者には個別に渡すこと。こう合を見て後片づけも忘れずに!