

ショッカータイムス

第34回

第一章 特集ページ

◎チョコレート◎

もうすぐ、バレンタインデーですね!!! バレンタインと言えば、チョコレート。女の子は誰にチョコレートを渡すかドキドキの季節!!! 男の子は誰にチョコレートをもらえるかドキドキの季節ですね。しかし、みなさんチョコレートについて、どのくらい知ってますか?? 今回は、私たちがチョコレートについて詳しく説明しましょう。

<手作りチョコレート>

バレンタインデーに渡すのにピッタリなチョコレートを使ったお菓子を紹介します(>_<)

♪ガトー・オ・ショクラ♪

バレンタインの定番のお菓子ですね☆型をハート型にすると、またいっそう愛のこもったプレゼントになりますね。しかし、カロリーが高いので食べ過ぎには要注意です。

♪ブラウニー♪

これは簡単に作れておいしいので、バレンタインにオススメです。使う材料も、普段お家にあるものでできます。作り方は混ぜて焼くだけです。テストで作る時間が無いときには、是非作ってみてください。

♪トリュフ♪

甘くとろける食感がチョコレート好きにはたまらない一品ですよ。しかも、作るのも意外と簡単です。特別な道具も必要ありません。必要なのは貴方の『愛』だけです。

<ガトー・オ・ショクラのレシピ>

バレンタイン定番のお菓子ガトー・オ・ショクラのレシピを紹介します(>_<)

材料

(直径18cmの丸型1台分)

チョコレート	70g
卵	3コ
砂糖	100g
無塩バター	70g
生クリーム	50ml
薄力粉	30g
ココア	40g
粉砂糖	適量

作り方

- ① 薄力粉とココアは合わせてふるい、卵は卵白と卵黄に分けておく。
- ② チョコレートは刻み、バターと共に湯せんにかけて溶かす。
- ③ 湯せんからはずし、②に卵黄を混ぜ、生クリームを加える。
- ④ 卵白はツノが立つ位にしっかりと泡立て、砂糖を加えさらに泡立てる。
- ⑤ ③に④の1/3量を加えて軽く混ぜ、①の粉を加えてサックリと混ぜる。
- ⑥ ⑤に残りの④を加え、泡を消さないように混ぜ合わせる。
- ⑦ 紙を敷いた型に流し入れ、170度に予熱したオーブンで約35分焼く。

<チョコレートのア・ラ・カルト>

★チョコレートの歴史★

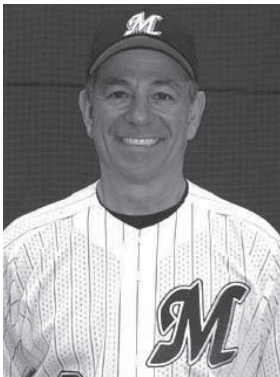
チョコレートがヨーロッパ全体に普及し始めたのは17世紀に入ってからのことです。この当時は貴族の飲み物として愛されていました。今のように固体になったのは、1800年代のことでした。日本に初めて輸入されたのは1797年です。1878年に日本でチョコレートが製造販売され始めました。その当時は『猪口令糖』と呼ばれていました。それにしても、当て字がひど過ぎますよね。特に『猪』はどこからきたんでしょう。

★バレンタインデーの起源★

バレンタイン司祭は3世紀のローマの人です。

一説によると、当時の皇帝は、強兵策の一つとして兵士たちの結婚を禁止していました。これに反対したバレンタイン司祭は、皇帝の命に反し多くの兵士たちを結婚させました。このため皇帝の怒りをかい、ついに殺されました。この殉教の日が西暦270年の2月14日で、バレンタイン司祭は聖バレンタインとして敬われるようになり、この日はローマカトリック教会では祭日とされています。初めの頃、聖バレンタインデーは司祭の死を悼む宗教的行事でしたが14世紀頃からは若い人たちが愛の告白をするようになりました。

日本では昭和30年代(1950年代)に入ってから、多くのことが関係して(製菓会社の陰謀か!?)「バレンタインデーにはチョコレートを女性から男性に」という習慣が定着し、今日のような盛んな行事になったようです。



★きのこの山・たけのこの里 こぼれ話?★

チョコレート菓子の定番といえば、「きのこの山」「たけのこの里」。「きのこの山」は昭和50年、「たけのこの里」は昭和54年に発売されました。これらは現在でも有名ですが、実は・・・「すぎのこ村」という商品が昭和62～63年まで発売されていたそうです! 知ってましたか?皆さん!

★チョコレートの健康効果★

- 1) 動脈硬化を防ぐ
- 2) ガン予防に期待
- 3) ストレスに打ち勝つ
- 4) アレルギーやリウマチにも効果

これらの効果はカカオポリフェノールによります。ポリフェノールは赤ワインにも多く含まれていますが、チョコレートはそれより遥かに多く含まれています。



★チョコレートの分類★

チョコレートの主な原料は、砂糖・カカオマス・ココアバター・乳製品です。油脂の成分によって次の3種類に分類されます。

- 1) 純チョコレート カカオバターを18%以上含み、他の植物性油脂(パーム油・ヤシ・大豆など)やレシチン以外の乳化剤は添加されていないもの。
- 2) チョコレート カカオ分が高くても、他の植物性油脂(パーム油・ヤシ・大豆など)やレシチン以外の乳化剤を添加しているもの。
- 3) 準チョコレート カカオバターを3%以上、他の植物性油脂を15%以上含んでいるもの。

ミルクチョコレートは、カカオマスが少なく、全粉乳が多い配合です。そのため白くなります。

一方、ブラックチョコレートは、カカオマスが多く、全粉乳が少ない配合です。そのため黒く、苦めになります。

★参考にしたページ★

パナデリア

<http://www.panaderia.co.jp/materials/chocolate/>

明治製菓 チョコレートおもしろ博物館

<http://www.meiji.co.jp/etc/choco/index.html>

日本チョコレートココア協会

<http://www.chocolate-cocoa.com/>

ボブとアンジー

<http://www.bob-an.com/>

12月の大雪の際、「慣れない人は大変だな」と東海の人を見て思ってたけど、実家に帰ったら…3m越えの雪が積もってました。さすがに慣れないです。冬の体育はスキーな地域ですが、さすがに…。JRは「時々動いて」いました。おかげで名古屋に帰るのが予定より2日遅くなりました。ぼかぼか名古屋がうらやましい限りです。(のん)

第二章 料理魂

五目炊き込みご飯&スイートポテト

今回は、ショッカーの11月の料理会で作った炊き込みご飯とスイートポテトを紹介します！

☆簡単に作れるので皆さん是非一度作ってみて下さい☆

①五目炊き込みご飯(2人前)

米	1.5合	キヌサヤエンドウ	15g
鶏胸肉	50g	A [醤油	大さじ1
ゴボウ	40g		酒・薄口醤油
ニンジン	30g	塩	少々
生シイタケ	2枚		

作り方

- ① 米はといでザルに上げ、約30分おいて水気を切る。
- ② 鶏肉は1.5～2cm角に切る。ゴボウは皮をこそげて2～3mm幅に切り、水に約5分さらしてザルにあげ、水気を切る。ニンジンは皮をむき、長さ2cm、5mm幅の短冊切りにする。シイタケは軸を切り落とし、半分に切って3mm幅に切る。
- ③ 器に②を入れ、混ぜたAを加えてからめ、約5分置く。
- ④ キヌサヤはへたと筋を取る。塩を入れた熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水気を切って1cm幅の斜め切りにする。
- ⑤ 炊飯器の内釜に米を入れ、③の漬け汁をザルで濾しながら加える。1.5合の目盛りのところまで水を足し、③の具をのせて大きく混ぜ、普通に炊く。
- ⑥ ご飯が炊きあがったら、④を加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。



★サケの炊き込みご飯の作り方★

上記の「五目炊き込みご飯」の鶏胸肉を甘塩鮭に変えて、作ると、「サケの炊き込みご飯」に早変わり？！

※注意点※

サケを調理する時には、必ず骨と皮を取り除きましょう！！
(喉に刺さると危ないですよ！！)
臭みを取るためにあらかじめ熱湯をかけておくと良いですよ☆

★その他の炊き込みご飯★

- ・栗ご飯(おいしいですよね(>_<))
- ・豆ご飯(グリーンピースが苦手な人には若干厳しいか)
- ・あさりご飯(はまぐりでも良いですよね(*^_^*))
- ・混ぜご飯(←炊き込みご飯じゃないですよね??)

②スィートポテト(2人前)

さつまいも	250g(大1本)
バター(マーガリンも可)	大さじ2(約25g)
卵(Lサイズ)	1個
砂糖	35g
塩	少々



作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごとラップで包んで電子レンジで約10分加熱する。
- ② 熱いうちに皮をむいて1cmくらいの厚さに輪切りし、ボウルに入れてフォークなどでさっと潰す。
- ③ 温かいうちにバター・砂糖・卵黄1個・塩少々を加えてよく混ぜる。
- ④ メレンゲを硬く泡立ててそれをそれを③とさっくり練らないように混ぜ合わせる。
- ⑤ 形を整え、④の表面に卵黄を塗りオーブン(200度)で20～30分で焼く。

★ポイント★

- ・ メレンゲの代わりに牛乳を入れても構いません。
- ・ ふつうの砂糖はグラニュー糖でも構いません。
- ・ 茹でたさつまいもを濾すと、さらに滑らかに仕上げる事ができます。

メレンゲについて、Me~dia 12 から再録します。

★メレンゲ★

メレンゲとは、卵白に砂糖を入れて泡立てたものです。ケーキや天ぷらに使うと、仕上がりがふわふわになります。また、そのまま焼いて食べることも可能です。



★メレンゲ作りのポイント★

- ・ 砂糖は数回に分けて入れましょう。
- ・ 「角がたつまで」泡立てましょう。つまり、泡立て器ですくった時に、ピンと角が立つまで泡立ってます。
- ・ ハンドミキサーを使う際も、最後は泡立て器で混ぜましょう。その方が、仕上がりがよくなります。

☆あしがき☆

今回はバレンタインも近いということで、バレンタイン特集をしました。みなさんの今年のバレンタインの参考になればいいなと思っています。また、テストでお疲れな皆さんも、チョコレートでも食べて、ストレスを吹き飛ばして下さい。ちなみに、チョコレートを食べると鼻血がでるとかニキビができるというのは、間違った知識なので安心して食べて下さい。

今回、私はこのショッカータイムスの編集に初めて参加しましたが、なかなか大変でした。ですから、みなさん、心して読んで下さいね(笑)!!!

文責 ショッカー