



🎁 p.8
チョコナッツクッキー
 チーズの空き箱にクッキングシートを敷いて。



🎁 p.10
マンディアン
 くずれないように、並べて詰められる箱を使いましょう。



🎁 p.7
ガトーショコラ
 1人分ずつ切り分けると食べやすく、喜ばれます。



Chocolate bar Sweets

板チョコスイーツ

来月、2月14日はバレンタインデー。チョコレートを意中の男性に贈るだけでなく、友だちに渡す「友チョコ」や自分のごほうびのために用意するという人も多いようです。そこで、今年はおいしいチョコスイーツを手作りしてみませんか。使うのは、コンビニやスーパーなどで手に入る板チョコですが、味は抜群。製菓用の本格的なチョコレートは手に入りやすく…という人も、板チョコならとっても手軽。プレゼント用に、おうちのデザート用に、いくつも作りたくるはず！

料理/鋸川有紀子(横浜教室)・吉田栄子(渋谷教室) 撮影/松島均

使うのはこんなチョコレート

ライスバフやナッツ入りチョコレート



バフやナッツ入りのチョコも、スイーツ作りに使えます。チョコとナッツを用意するお菓子が、ナッツ入りのチョコだけですみます。

カカオ成分の高いチョコレート



カカオの風味がしっかりしているので、ほろがく、大人っぽい味わいです。指定の割合に近いものを使います。個包装のものを使っても。

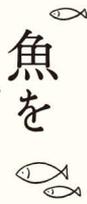
板チョコレート



スーパーやコンビニで買える、おなじみの板チョコ。今回のレシピでは、ビター(ブラック)とミルク、ホワイトチョコレートを使用します。



🎁 p.12
マーブルチョコマフィン
 ポリ袋で包んだものを、さらにリネンの布袋に入れて、開ける楽しみも増えます。



旬の魚をおろしたり、さばいたり。上手に扱っておいしく食べよう。



えびは多種ありますが、背わたの処理(①)は同じです。そのほかの処理は料理によって異なります。今回はp.58~59の料理のための調理例をご紹介します。

※えびの漢字は、車えびなどの泳ぐえび(蝦)・伊勢えびなどの歩くえびを「海老」と使い分ける場合もあります。

料理／新保千春(淡路歌堂)
撮影／大井一範

【A】背わたをとる



背わた…背わたは消化管。口にさわるので除く。
①まず洗う。頭から2~3節目の殻の間に竹串や楊枝を刺し、中をさぐって背わたをひき出す(殻がない場合も同じあたり)。ただし、とれないものもある。
①' 調理で背を開く場合は、その際に背わたを除く。

【B】尾の処理をする場合



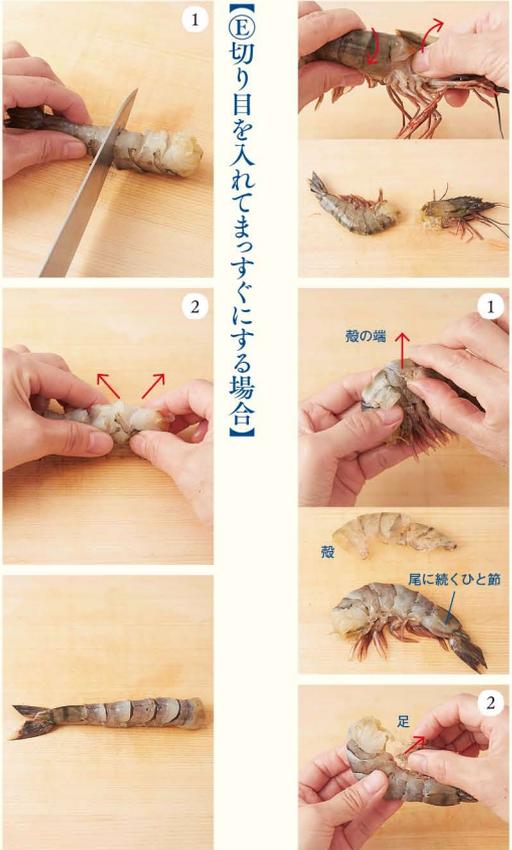
尾の処理…揚げものなどでは尾の処理をする。尾は袋状で中の水分が油はねの原因になるため。とがった剣先は危ないので除く。
①中央の剣先と尾の先を斜めに切り落とす(キッチンばさみでも可)。②さらに尾は、包丁の刃先でしごいて水分を出す。
*丸ごと使う場合は、長いひげや足は適当な長さで切る。

【C】頭をとる場合



頭をとる…頭の殻のつけ根付近を指でさみ、ねじるようにもぎとる。
殻をむく…天ぷらなどでは、赤い尾がきれいなので、尾に続くひと節を残して殻をむく。
①胴の下あたりの殻の端に指を入れ、殻をはずす。
②足はつまみとる。殻と一緒にとれることもある。

【D】殻をむく場合(尾を残して)



切り目を入れる…曲がりやすいので、切り目を入れて筋繊維を断ち切る。
①切り目は腹側から入れ、身の厚みの約ほどに4~5本入れる。
②さらに指先で、胴がちぎれないように気をつけながら、身の繊維をしっかりとのぼす(指先にプチプチと繊維が切れる感触がある)。

【E】背開きにし、串を刺してまっすぐにする場合



背開き…背側に切りこみを入れ、身を開く。続けて頭を開く。
①殻がやわらかいなら、包丁の刃先で、背と頭に厚みの約深さほどの切りこみを入れる。
①' 殻がかたい場合ははさみで殻を切っておき、横にして包丁で身に切りこみを入れる。
②剣先の下から頭まで、殻と身の間に串を通す=「のし串」。

レーズンバターサンドと ラムコーヒー

だれもが喜ぶ、あの味わい。
ざっくりと香ばしく焼いたサブレに、
ふわっと口当たりの軽い、バタークリームをはさみます。
クリームにはホワイトチョコレートを混ぜこみますが、
これは、甘味に加えて、クリームをまとめる役割もあります。
溶けやすいバターを加えて、冬のお菓子作り向き。
この時期ならではのスイーツ作りを楽しみませんか。



ラムコーヒー

厳寒の北欧では、気つけに
コーヒーや紅茶にアルコー
ルを加えて飲みます。体が
温まりますよ。

1 カップにホットコーヒー
をいれる。

2 ラム酒を数滴たらす。好
みで、砂糖を入れて甘くし
たり、ミルクを入れてマイ
ルドにしても。



ほどよく冷やして
バクっと!