King of Chocolate Cake

【 材料 】クグロフ型 15センチ

- チョコレート　80g
- 無塩バター　80g
- 卵　2個
- 粉糖　50g
- アーモンドパウダー　30g
- ヘーゼルナッツパウダー　20g
- 薄力粉　30g
- 塩　ひとつまみ

- 薄力粉（型用）　適量
- カカオパウダー　適量

チョコレート（70%）とカカオパウダーはヴァローナ社を使用。
良質なお好みのチョコレートを使うことが大切です。
70%前後を選ぶようにしてください。
薄力粉（ドルチェ）、カルピス発酵バターを使っています。

【 下準備 】

- バター、卵を常温に戻しておく
- 型にバター（分量外）を薄く塗り冷蔵庫で冷やしておく。
- 卵は卵黄と卵白に分けておく。
- 薄力粉はふるっておく。
- 型にふる打ち粉（薄力粉分量外）を用意しておく
- オーブンを160℃に予熱しておく。

COPYRIGHT 2024 tetote. ALL RIGHTS RESERVED.

【 作り方 】

1. 常温に戻しておいたチョコレートをボウルに入れて湯煎(60℃～70℃）にかけて溶かす。
   溶かしたら湯煎からはずし人肌程度の温度になったら次の工程へ。
2. 1 . にバターを加え、混ぜ合わせたら卵黄を数回に分けて混ぜ、アーモンドパウダーとヘーゼルナッツパウダーをあわせてふるい入れ、さらによく混ぜる。
3. メレンゲ作り
   別のボウルに入れた卵白、塩と粉糖の約１/3量を入れて低速でコシを切る。
   残りの粉糖は２回に分けて加えながらそのつど高速で泡立てる。
   ★ すくった時にツノが立たずに細く垂れていくメレンゲに。
   ゆるめのメレンゲにする。
4. 3. のメレンゲの1/3量を 2. のボウルに加えて泡立て器でさっくりと混ぜる。（泡を潰さないように）
   →残りのメレンゲの半量を加えて同じように混ぜる
   →ゴムベラに持ち替えて振るった薄力粉を加え、マーブル状になったら残りのメレンゲを全て加えて艶が出るまで10回～20回ほど混ぜる。
5. 冷やしておいた型に打ち粉をふってから、型に生地を流し入れ、型ごと台にトントンと落として空気を抜き、予熱していたオーブンに入れて約35分焼く。竹串をさして生地がついてこなければOK。
6. すぐに逆さまにして型から外し、ケーキクーラーに乗せて粗熱をとる。

ポイント

- バターは液状に溶かしてしまわないように。
- メレンゲはゆるーくそして頑張らなくていいメレンゲです。

COPYRIGHT 2024 tetote. ALL RIGHTS RESERVED.

【 まきバルレシピ 】

分量はワタシ分（１～２人分）
「ワタシ」のためのレシピ＝「ワタシ」が愉しむためのレシピです

春よこい　菜の花ガーリックソテー

【 材料 】（１～２人分）

- 菜の花　1束
- にんにく　１片（芯を取り除いて包丁の腹で潰す）
- オリーブオイル　大さじ２
- 白ワイン　適量
- お好みのチーズ　（ゴーダーやミモレット美味しい）

【 作り方 】

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける（中火）
2. にんにくの香りがしてきたら、菜の花を入れてガーリックソテーする。
3. 菜の花にオイルがまわったら、白ワインをまわし入れて蓋をし蒸し煮する。
4. 盛り付けてチーズをたっぷり削って出来上がり。

【 調味料 】

- オリーブオイル
  有機エキストラバージンオリーブオイル ORCIO SANNITA
- チーズ
  ゴーダーチーズ、ミモレットチーズ
- 白ワイン
  回しいれる程度なので、品種などこだわりなし。お家にあるもので。

COPYRIGHT 2024 tetote. ALL RIGHTS RESERVED.

赤白コンビの元気になる　苺とブッラータ

【 材料 】（１～２人分）

- ブッラータ　１個
- 苺　大きめ５粒（ヘタをカットし半分に切る）
- オリーブオイル　適量
- ホワイトバルサミコ　適量
- ディル　飾り用
- 黒胡椒　ぱらっと

【 作り方 】

1. カットした苺をホワイトバルサミコでマリネしておく。
2. お皿に盛り付けたブッラータの横に①の苺を盛り付ける。
3. ブッラータにオリーブオイルをかけて黒胡椒をパラリ。

★ ブッラータは、最初にナイフを入れて広げてからオイルをかけても良い。
お好みのやり方で。

★ いちごは大きさによって数を変えてね。

【 調味料 】

- ブッラータ
  istefano社　ブッラータチーズ
  お取り寄せ品。冷凍で届きます。
- ホワイトバルサミコ
  グエルゾーニ　モデナ産　有機ホワイトバルサミコ
- 黒胡椒
  ラ　プティットエピスリー　ブレンドペッパー

COPYRIGHT 2024 tetote. ALL RIGHTS RESERVED.

牛肉のパパッと焼き

【 材料 】（１～２人分）

- 牛ロース肉すき焼き用　100～150g
- メイプルシロップ　大さじ１
- 濃口醤油　大さじ１
- 紫蘇　３～４枚（千切り）
- クレソン　お好みで

【 作り方 】

1. フライパンを中火にかけて温め、牛肉を広げて入れる。
   （テフロン加工以外のフライパンは少しの油を）
2. メイプルシロップと醤油を回し入れ、そーっと上下を返しながらさっと火を通す。
3. 盛り付けて紫蘇をのせて完成。

★牛肉が固くならないようさっと仕上げるのがポイント。

★ワインだけでなく白ごはんが進むので危険なヒトシナです。

【 調味料 】

- オーガニックメイプルシロップ　メイプルテルワー

COPYRIGHT 2024 tetote. ALL RIGHTS RESERVED.

[King of Chocolate Cake] + [まきバルレシピ]

【 instagram account 】

@tetote_hitosara

【 レシピ動画 】

https://tetote-lesson.com/february-2024-lesson-movie/

動画パスワード：m7pyxb

QRコードからもレシピ動画ページが
表示可能です。

tetoteのレッスンはご家庭でゆっくりと楽しんでいただくことを目的としています。 レシピを使っての商用利用、レシピを無断で掲載、複製、改編、配布することを固くお断りいたします。

Spice up your life

tetote

COPYRIGHT 2024 tetote. ALL RIGHTS RESERVED.