

つけ置き冷凍で新食感！！噛むとキュッと飛び出す楽しいチョコ

●チョコニヤク●

2018年受講 尾久 彩子さん

▶材料：（4人分）

・板こんにやく 1枚
A：ワインチョコ
・赤ワイン 大さじ2
・ブラックチョコレート 20g
B：コーヒーチョコ
・コーヒー液 大さじ3
(濃縮タイプ・無糖)
・ミルクチョコレート 40g

C：クルミチョコ
・コーヒー液 大さじ3
(濃縮タイプ・加糖)
・ミルクチョコレート 40g
・くるみ 30g

▶下処理&冷凍方法

- A：板こんにやくの両端を1cmづつ切り取り、長さを半分にし、5mm角の拍子切りにする。
B：Aの残りのこんにやくを2等分し、半分を1cm程度の角切りにする。
C：Bの残り半分はスプーンなどで1.5cm程度に大きさを揃えてちぎっておく。
- ①鍋に湯を沸かし沸騰したら、A、B、Cそれぞれを湯通しし、表面が白っぽくなったらざるにあげる。
 - ②冷凍用の保存袋にAと赤ワイン、Bとコーヒー液、Cとコーヒー液をそれぞれ熱いうちに入れる。
 - ③ ②の保存袋を、空気が入らないように密封して冷凍する。
 - ④くるみを細かく刻んでおく。

▶作り方

- ①こんにやくを流水解凍し、ざるにあけて水気を切り、A・B・Cそれぞれキッチンペーパーで挟んで表面の水気を取っておく。
(こんにやくに含まれた液を絞ってしまわないように、優しく、かつ表面の水分はきちんと取る)
- ②深めの耐熱容器にブラックチョコレートを入れて湯煎にかけて溶かし、Aを一つづつコーティングし、クッキングペーパーを敷いたバットに並べる。
- ③②の要領でミルクチョコレートにBを加えて、1つづつ並べる。
- ④②の要領でミルクチョコレートにCを加えて、チョコレートが固まらないうちにクルミをまぶし、1つづつ並べる。
- ⑤②③④を冷蔵所に入れ冷やし固め、冷やした器に盛る。



▶ポイント

解凍したこんにやくの表面の水気をしっかり拭き取ることで、チョコレートの付き具合が良くなります。
湯銭するチョコレートの温度が高くなりすぎないように。漬け液は、オレンジジュースや柑橘果汁、紅茶などでも楽しめます。

★受講のきっかけ

NPOでお世話している市民農園の利用者さんから「一度にたくさん採れた野菜、どうしたらうまく保存できるかね？」と質問され、どうしたものかと悩んでいた頃、西川剛史先生が出演されていたテレビ番組を視聴し、冷凍術を知りました。その後、野菜ソムリエ協会の講座に、西川先生の名前を発見！直ぐに申し込みました。あの時講座で試食した冷凍キュウリは、私の冷凍生活の原点となっています。

★受講後

「これ、冷凍したらどうなるかな・・・」と、様々な食材に挑戦しながら、解凍後の変化に驚いたり、便利さに感動したり、日々冷凍生活を楽しんでいます。

昨年秋の収穫祭で冬野菜カレーを作ったところ、ゴボウの柔らかさに皆が感動！『その秘密は冷凍にあり』と明かすと、農家のお母さん方もビックリで、「早速、家でやってみるね」と大変喜んで頂きました。

メルマガで紹介される数々のレシピも参考にして、これからも冷凍生活の輪を広げていきたいと思っています。

