

Olive chocolate of
the vinosity

健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2015
入選作品

ワイン好きのオリーブチョコレート

作者 どっとレシピ管理栄養士 nico

コメント

溶かした板チョコとオリーブやナッツ、フルーツ等と一緒に固めただけのお子様でも作れる簡単レシピですが、オリーブが入るだけで仕上がりは、とてもおしゃれで、味は通好みという二面性を持ち合わせます。見かけ重視の若い女性にも、本質重視のグルメな方にも幅広く楽しんで頂けるチョコレートです。ざくざくグラノーラ、香ばしいナッツ類、ラムレーズンやドライいちじくをふんだんに使ったチョコレートはシラー種などの赤ワインとともに楽しみいただければと思います。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材料 (1人分)

ビターチョコレート… 30g
フルーツグラノーラ… 15g
ラムレーズン…………… 6g
グリーンオリーブ(種ぬき)… 3粒
ドライフルーツ(いちじく)… 15g
むきくるみ(無塩)… 12g
アーモンド(無塩)… 12g

作り方

1. 刻んだチョコレートを湯煎で溶かす。
※テンパリング：45℃で湯煎後に完全に溶けたら水の入ったボウルを重ねて木べらで混ぜてツヤを出しながら25℃まで冷やす。
2. 1にグラノーラ、ラムレーズン、クラッシュアーモンドを加えて混ぜ合わせる。
3. 2をスプーンですくい、製氷皿の半分の高さに詰める。
4. グリーンオリーブ、いちじく、くるみかアーモンドをトッピングして、つまようじをさしたら、そのまま冷やし固める。