

アメリカ大陸の

CAAO



至宝

レシピブック

目次

4 序章

ボストン大学の教授で、ファイン・カカオ・アンド・チョコレート研究所所長のホセ・ロペス・ガネム氏による、アメリカ大陸におけるカカオの歴史と重要性について。

8 ボリビア

10 アマゾニアン・ブラウニー

12 チョコレートグラサージュケーキ

14 ピーナッツとチョコレートのタルト

16 パンドゥルセ

18 コロンビア

20 コーヒーで香りづけした牛肉のエンパナーダ

22 とうもろこしのアレパ ビターカカオ風味

24 カカオソースのパンチェッタ

26 カカオのナティージャ チョコレートのガナッシュ添え

28 コスタリカ

30 生姜入りチョコレート

32 2種のチョコレートのテリーヌ

34 チョコレート シャルロット

36 グアテマラ

38 バナナチョコレートの包み揚げ

40 バナナのモーレ

42 カカオビネグレットのサラダ

44 メキシコ

46 モレ・ポブラーノ

48 チョコレートのポルボロン

50 ホットチョコレート

52 カカオとシェリーソースの牛フィレ

54 パナマ

56 ココナッツとカカオのアロス・コンレチェ

58 王様のひとくち

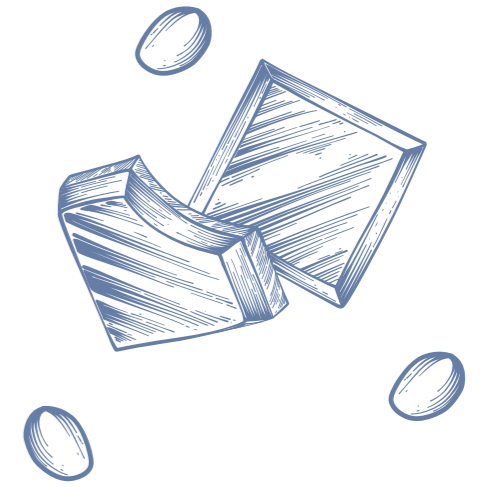
60 カカオクリーム

62 ベネズエラ

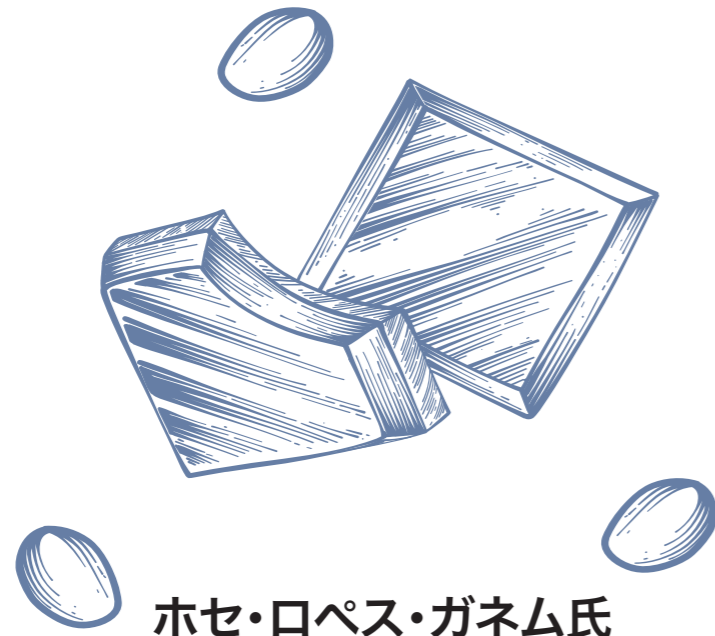
64 コスタ・デ・オロのケーキ

66 アヤカまん

68 三種のチョコレートのパンナコッタ



序章



ホセ・ロペス・ガネム氏

ボストン大学教授、ファイン・カカオ・チョコレート研究所所長

チョコレートは、現代のアメリカ大陸諸国が誇る最も高貴で実用的、そして魅力的な産物の一つです。

すべてはカカオからはじまります。中央アメリカの北部盆地からアマゾン奥地まで広く生育するこのカカオの実、人類の歴史の中で古くから様々な形で利用され、消費されてきました。この実から作られた最も一般的な加工品であるチョコレートは、アメリカ原住民族がこの実と共に開発してきた無数のレシピや用途のうちの1つにすぎません。

カカオは古代アメリカ文明において、二つの重要な役割を果たしていました。

一つ目は、宇宙と人間創造の中心的存在としてのカカオの木です。これは中央アメリカの文化で自然現象を説明する象徴でした。プリンストン大学所蔵の壺(※1)や中部の鉢(※2)など、考古学的遺物は、先住民族の宗教的生活におけるカカオの役割を物語っています。それらの遺物には、カカオを用いた儀式的な飲料の調理風景や人間がカカオの木に変身する様子が描かれているのです。

二つ目は、通貨としてのカカオの実の利用です。テノチティラン(現メキシコシティ)の市場では、この実を通貨として使っており、トマトは3粒、衣服は12粒、トルコ鳥は18粒などの価値があったと言われています。

なお、中央アメリカの人々は、通貨や食料、あるいは信仰の対象としてのカカオの実の品質に非常にこだわっていて、きれいに発酵・乾燥され、豊かで殻が無傷なものを求めていました。これは現代のフランスや日本の一流チョコレート会社が求めている基準と同じです。

私たちは、中央アメリカの先住民や、スペイン人宣教師による典籍などから、先祖がカカオをどのように利用していたかを知ることができます。また、植民地開拓に同行したヨーロッパ人の旅行記からも、カカオの多様な用途を学ぶことができます。ただし、観察者の主観と実態の間にずれが生じている可能性はあります。確かなことは、カカオがアメリカ大陸の様々な文化において、日常生活と精神生活の両面で重要な役割を果たしていたということです。

大陸の様々な地域に共通する特徴は、カカオとチョコレートの伝統的な用途(従来はプレヒスパニックあるいは先コロンブス期と呼ばれていた)が、今日でも人々に愛されているということです。例えば、メキシコ・タバスコ州のポソル、ニカラグアのピノリジョ、ハイチのショコラペイ、コロンビア・ボゴタのサンタフェ風チョコレートなどがそうです。しかし、スペインやポルトガルによるアメリカ大陸支配確率後、カカオを取り巻く状況は大きく変化しました。カカオの栽培、貿易、消費の意味と規模が変わり、チョコレートが主役になったのです。

この甘い飲み物への地域の人々の需要は非常に高く、新しい都市(ボゴタ、キト、カラカス、サントドミンゴなど)では、地元の味覚家たちがヨーロッパ市場にカカオを提供することを強く拒んでいました。同時に、カカオを生産するための集約農業が拡大し、アカフトラ(エルサルバドル)、アカプルコ(メキシコ)、カルタヘナ(コロンビア)、グアヤキル(エクアドル)、ハバナ(キューバ)、ポートロイヤル(現在のキングストン、ジャマイカ)、プエルトカバジェロ(ベネズエラ)、プエルトエスパーニャ(トリニダード・トバゴ)、ベラクルス(メキシコ)などに大きな港が建設されました。

今日私たちが最もよく知っているのは、フランスのボルボン家、ポルトガルのブラガンサ家、スペインやその他のヨーロッパ諸国のハプスブルク家など王室や、修道会、個人シェフの助けを借りて、カカオがヨーロッパに伝えられた歴史です。その後まもなく、パリのア・ラ・メール・ド・ファミーユ、バルセロナのショコラット・アムトレル、イタリア・シチリア島のアンティカ・ドルチェリア・ボナフトなど、初期のチョコレート専門店が誕生しました。ヨーロッパでチョコレート産業が発展するにつれ、その起源であるアメリカの歴史や物語から切り離されていったように考えられています。

日本へのチョコレートの伝来と定着については、光田達矢氏の研究を参照すると良いでしょう。ヨーロッパとは違い、日本には既に菓子として加工されたチョコレートがユーラシア貿易を通じて伝わりました。光田氏によると、1797年に長崎の出島でチョコレートが消費されていた形跡があるそうです。しかし、日本で本格的に根付いたのは19世紀末でした。一方で、1871年の岩倉使節団がフランスのメニエ・チョコレート会社を訪れ、そこでチョコレートが進歩と近代化の象徴とみなされていることを知りました。同じ頃、東京の両国で米津風月堂がチョコレート菓子の製造を始め、洋菓子の先駆けとなりました。これらの出来事が、森永製菓、明治製菓、江崎グリコ、不二家など、日本の主要チョコレート会社の創業と発展につながったのです。

私たちは今、チョコレートの原点回帰の時代を迎えています。20世紀初頭から、世界中のチョコレート職人たちは、製品の歴史、製法、文化的背景、さらにはカカオや砂糖の生産者の状況まで顧客から様々な質問を受けるようになりました。この関心の高まりは、フランスの一流チョコレート職人ベルナシオン、ボンナなどの「グランクリュ」コレクションに反映されています。同時に、カカオ生産国の歴史あるチョコレート会社、例えばプエルトリコのチョコレート・コルテス、

※1 アメリカのプリンストン大学にあることから、そう名付けられました。

※2 日本の中部大学で展示されたことから、そう名付けられました。

グアテマラのチョコレート・グラナダ、コロンビアの国営チョコレート会社、ベネズエラのエル・レイ、メキシコのラ・クバーナ、ペルーのラ・イベリカなどにも見られます。こうした製造業者の起業家精神の高まりと共に、学术界もアメリカ大陸の食文化の起源を掘り下げ、その文脈を探り始めました。

21世紀に入り、カカオとチョコレートの品質向上、原点回帰の動きは続いています。この流れの中心となったのは、間違いなくアメリカ大陸の「ビーン・トゥ・バー」つまり「豆から菓子まで」のカカオ農家とチョコレート職人です。西洋の一流レストランのシェフ、例えば複数の賞を受賞したルネ・レッツェピや生江史伸氏も、こうした疑問に答えるべく、最高の味覚体験を提供するため、カカオ農園や砂糖工場近くの厨房に滞在しました。

グルメ愛好家の間では、エクアドルやペルーで「ナショナル・カカオ」、ボリビア・アマゾンの「ベニアーノ」といったカカオの品種名や所有者の名前は、もはや馴染みのものとなっています。

ヨーロッパ、アメリカ、日本の飽和した市場で、コロンビアのカカオハンターズ、ブラジルのデンゴ、エクアドルのレプブリカ・デル・カカオなどのラテンアメリカ企業が台頭しているのは、誇らしい出来事であり、チョコレート消費者の新しい意識を物語っています。

最新の食文化観光では、メキシコシティの「カカオ・パラ・トドス」フェスティバルやリマの「サロン・デュ・ショコラ」を巡るツアーが人気です。需要に応じてツアーが生まれ、それがまたアイデンティティの共有につながっています。

日本では、ジーナ・キャドビーが新興の「クラフト」チョコレートメーカーの例を研究しています。この研究によれば、チョコレート市場の中でもクラフト部門で最も使用されているカカオの原産地は、ベトナム、ペルー、マダガスカル、の3カ国で、アメリカ大陸はその1つにすぎません。さらに、最も高価なチョコレートはトリニダード・トバゴ、グレナダ、ハイチ、ベリーズ産のカカオを使っており、これらはカリブ海地域の国々ですが、スペイン語圏やポルトガル語圏ではありません。

一方、産業用チョコレートについては、経済産業省の最新データによると、日本のカカオの主要取引国はガーナ(世界第3位のカカオ生産国で74.5%)で、次いでエクアドル(12.7%)、ベネズエラ(5.28%)、ドミニカ共和国(1.91%)、ブラジル(1.47%)などアメリカ大陸の国々続きます。キャドビーは、常に情報を求め、積極的に参加する日本の消費者の需要の高まりを考えると、この統計は勇気づけられると指摘しています。

私たちはチョコレートにおいて、単なる菓子やお菓子以上の多様性を求める歴史的な岐路に立っています。「チョコレートは食べ物だ」とメキシコやグアテマラのカカオ農家は主張します。

外交の仕事は、いつの時代も料理と密接にかかわってきました。世界中で愛されるチョコレートは、常にアメリカ大陸のアクセントを帯びているのです。

2024年4月6日ボストン、マサチューセッツ州



著者註:

チュブ州出土の鉢は、2024年5月にメキシコへの返還手続きを開始するため、ボストンのファイン・カカオ・チョコレート研究所に搬入されました。これはFCCIが、国立人類学歴史学研究所(INAH)および外務省(SRE)と連携して進めている取り組みの一環で、タバスコ州のカカオ博物館・文化センター「ラ・カカオテラ」を支援する目的もあります。私たちの努力は、中央アメリカや南アメリカの先住民族や原住民の間でカカオとチョコレートが長い間祝われてきた文化的遺産を、再び祖国に戻すこと(あるいは母国に戻すこと)を目指しています。

参考文献

Brown, A. L., Bakke, A. J., & Hopfer, H. (2020). Understanding American premium chocolate consumer perception of craft chocolate and desirable product attributes using focus groups and projective mapping. *PloS One*, 15(11), e0240177–e0240177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240177>

Cadby, J., y Araki, T. (2022). The recent rise of craft chocolate in Japan: A 2019 snapshot. *Journal of Agriculture and Food Research*, 7, 100273. <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2022.100273>

Caso Barrera, L. (coord.) (2016). *Cacao, producción, consumo y comercio: del período prehispánico a la actualidad en América Latina*. Iberoamericana Editorial Vervuert

Coe, S. D. y Coe, M. D. (2013). *The true history of chocolate* (Third edition.). Thames & Hudson.

Mitsuda, T. (2014). From Reception to Acceptance: Chocolate in Japan, c. 1870–1935. *Food & History*, 12(1), 175–200. <https://doi.org/10.1484/J.FOOD.5.105148>

Norton, M. (2008). *Sacred gifts, profane, pleasures: a history of tobacco and chocolate in the Atlantic world*. Cornell University Press.

◎ パンド

◎ ベニ

◎ ラパス

◎ コチャバンバ

◎ サンタクルス

ボリビア

カカオの主な生産地

南米の中心に位置するボリビアは、非常に優れた品質のカカオの名産地として脚光を浴びています。特に、2021年に「世界のベストカカオ50選」に選ばれたことが、その国際的な認知度を高め、チョコレート産業における重要性を明確に示しています。ベニ、パンド、ラパス、コチャバンバ、サンタクルスなどの亜熱帯地域は、その湿潤かつ温暖な気候のおかげで、カカオの良き苗床となっています。長い年月をかけて、ボリビアの農家は栽培技術を磨き、生物多様性を保護する持続可能な手法を取り入れてきました。これらの農家の多くは小規模な生産者であるため、協同組合に所属することによって、グローバル市場でのより大きな交渉力を得ています。

「ワイルドカカオ」として知られるボリビア産カカオは、世界で最も古く、かつ最も渴望され続けている産物のひとつといえます。小粒で濃い紫色のカカオ豆は、果実、花、ナッツのような複雑な風味を持つとして、高い評価を受けています。この独特の風味は、世界中のショコラティエの注目を集め、職人たちはボリビア産カカオを選びすぐんで使用し、最高級の作品を生み出しています。ここ数年、ボリビアのチョコレート産業が急成長し、カカオや最終製品の輸出が着実に伸びているのは言うまでもありません。ボリビア産カカオは、世界のグルメシーンで欠かせない食材としての地位を築き上げているのです。



アマゾニアン・ブラウニー

ヤニン・レジエス・オルティス・ロドリゲス シェフ

ボリビアが誇るアマゾンの豊かさが詰まった、シンプルな素材で実現するカカオの極上味

材料



作れる分量 20個



調理時間 55分

卵	4 個
砂糖	340 g
無塩バター	150 g
チョコレート	200 g
中力粉	180 g
ベニ産カカオ	30 g
アマゾン産アーモンド	60 g
コーヒー豆チョコレート	60 g

作り方

まず、卵と一緒に砂糖を湯せんにかけて溶かす。こうすることで、卵に火を通すことなく、サラサラとした滑らかな仕上がりにすることができる。卵と砂糖が溶けたら、ミキサーにかける。中程度のスピードで、色が薄くなるか白っぽくなるまで混ぜ続ける。

別のボウルを用意し、チョコレートとバターを温めながら溶かす。それらが溶けたら、先ほど卵と砂糖を混ぜたボウルにゆっくりと流し入れ、均質なテクスチャーになるまで混ぜ合わせる。

ダマにならないように中力粉とカカオをふるいにかけて、なめらかにする。次に、先に準備しておいたボウルに包み込むように混ぜ合わせる。このとき、生地に空気を含ませるため、ヘラ等を使いながら泡立てすぎないように注意すること。さらに、そこに予め刻んでおいたアマゾン産アーモンドとコーヒー豆チョコレートをボウルに加え、軽く混ぜる。

生地を適当な型に流し入れ、180度に予熱したオーブンに入れる。約22分間、あるいは生地の上にパチパチと音がするまで焼く。オーブンから取り出し、冷ましてから切り分ける。



チョコレートグラサージュケーキ

ヤニン・レジス・オルティス・ロドリゲス シェフ

ボリビアのカカオへの情熱を込めて、艶やかなグラサージュとカカオの濃縮された深みが甘いハグを奏でるトルタ

材料

 作れる分量 12個  調理時間 85分

チョコレートムース

卵黄	3 個
砂糖	75 g
バニラエッセンス	5 ml
無味ゼラチン	13 ml
水	65 g
チョコレート	250 g
牛乳	75 ml
パッションフルーツジュース	50 ml
コーヒーエッセンス	20 ml
生クリーム	250 ml

パッションフルーツのジュレ

パッションフルーツの果肉	250 ml
砂糖	40 g
無香料ゼラチン	4 g
水	50 ml

カカオのスポンジケーキ

卵黄	30 g
卵	75 g
砂糖	50 g
卵白	50 g
砂糖	30 g
薄力粉	23 g
カカオ	23 g

ミラーグレース

生クリーム	120 ml
砂糖	180 g
ミネラルウォーター	145 g
カカオパウダー	60 g
無味ゼラチン	5 g

作り方

まずチョコレートムース作りから取り掛かり、最初にダマにならないようにゼラチンを水でふやかしておく。次に温かい牛乳でチョコレートを溶かしつつ、そこにパッションフルーツジュースとコーヒーエッセンスを加える。別のボウルで卵黄、砂糖、バニラエッセンスを湯煎にかけよく混ぜる。卵黄と砂糖を混ぜたものをチョコレートのボウルに加え、さらに泡立てたクリームとふやかしたゼラチンを加えて混ぜ合わせる。

パッションフルーツのジュレは、まずゼラチンを水でふやかしておく。その間にパッションフルーツの果肉と砂糖と混ぜ、沸騰させる。熱を少し冷ましてから、水でふやかしておいたゼラチンを加え、10cmの型に入れて冷やし固める。

スポンジケーキは、卵、卵黄、砂糖をツノが立つくらいのかたさになるまで泡立てる。卵白に砂糖を加え、硬い泡が立つまで泡立て、泡立てた卵白と粉類を交互に加え、混ぜ合わせる。天板に生地を広げてオーブンで焼く。

続けて、ミラーグレースを作っていく。まず生クリーム、砂糖、水をひと煮立ちさせた後、ココアパウダーを加える。熱を少し冷ましてから、予め水でふやかしておいたゼラチンを加え、濾す。

ケーキを組み立てる際、ムース、冷凍したゼリー、残りのムース、そしてカカオのスポンジの順に層を重ねる。これを冷やし固めた後、グレースをかける。お好みでデコレーションする。





ピーナッツとチョコレートのタルト

ヤニン・レジエス・オルティス・ロドリゲス シェフ

ボリビアの豊かな美食の伝統の旅へ誘う、
ピーナッツとチョコレートのタルトが織りなす深い味わい

材料



作れる分量 12個



調理時間 125分

チョコレートタルト

バター	150 g
粉糖	115 g
卵黄	45 g
薄力粉	220 g
カカオパウダー	30 g
バニラエッセンス	5 ml

チョコレートとコーヒーのガナッシュ

生クリーム	300 ml
チョコレート	300 ml
砂糖	30 g
インスタントコーヒー	15 g
無塩バター	80 g

キャラメルクリーム

無味ゼラチン	3 g
水	15 ml
砂糖	115 g
ブドウ糖	115 g
生クリーム	160 ml
あら塩	2 g
バニラエッセンス	5 ml
無塩バター	55 g

ピーナッツガナッシュ

ホワイトチョコレート	200 g
生クリーム	100 ml
ピーナッツクリーム	100 g

作り方

タルト生地作りとして、まずバターを粉糖と一緒に白っぽくなるまでクリーム状にしていく。次に、卵黄とバニラを加える。さらに粉類を加え、こねずにまとまるまで生地をつくってから、冷蔵庫で30分冷やす。冷やした生地を伸ばし、タルト型に入れて、180度で20分焼く。

ピーナッツガナッシュは、予めチョコレートを刻んでおく。生クリームを沸騰させてチョコレートに注ぎ、均一なかたさになるまで混ぜる。さらにピーナッツクリームを混ぜ合わせる。

次にキャラメルクリームを作るため、ゼラチンを水でふやかして準備しておく。鍋で砂糖を煮詰めてキャラメル化させる。その後、ブドウ糖入りの生クリームを温め、先ほどのキャラメルに流し入れる。さらに、そこにバニラエッセンス、バター、塩を加え、混ぜ合わせておく。

最後に、チョコレートとコーヒーのガナッシュを作る。チョコレートは予め刻んで準備しておく。砂糖とコーヒーを加えた生クリームを温め、チョコレートに注ぎかける。均質な固さになるまで混ぜ、その後バターを加えて置いておく。

すべての準備が整ったら、ピーナッツガナッシュをタルトに詰め、キャラメルクリームの層を薄く重ねて塗り、最後に、チョコレートとコーヒーのガナッシュの層を重ねて、タルトを仕上げる。



パンドゥルセ

ヤニン・レジェス・オルティス・ロドリゲス シェフ

パンドゥルセでタイムスリップ、ボリビアの美食の歴史を味わう至高のパン

材料

 作れる分量 12個  調理時間 95分

予備発酵

牛乳	200 ml
生イースト	23 g
強力粉	80 g
砂糖	15 g

プラリネのガナッシュ

栗のプラリネ	150 g
生クリーム	50 ml
チョコレート	150 g

生地

予備発酵させた生地	1 個
卵黄	4 個
砂糖	65 g
塩	5 g
強力粉	300 g
レモンの皮をすりおろしたもの	1 個
バター	65 g

作り方

まずは、予備発酵からとりかかる。すべての材料と温めた牛乳をボウルに入れて混ぜ合わせ、3回発酵させる。発酵ごとに、スプーンで生地を下に押し込んで、下げていく。

ガナッシュは、生クリームを温め、プラリネと混ぜ合わせたら、均一な質感になるまで混ぜる。そこに、チョコレートを溶かしたものを加える。最後にラップで覆い、冷蔵庫に入れておく。

生地には、最初に予備発酵させておいたものをベースとして使用する。まず、卵黄、砂糖、レモンの皮、塩、強力粉をボウルに入れる。材料がよく混ざるまで、包み込むように混ぜる。

混ぜ合わせたものを手でこね、そこに少しずつバターを加えていく。

表面がべたべたとくっつかず、滑らかで弾力のある生地ができるまでこね続ける。

最後に生地を丸め、膨らむように寝かせておく。

生地が膨らんだら、指でしっかりとガスを抜き、それを均等に2つに分ける。さらに、各部分を厚さ0.4ミリメートルの薄い長方形に伸ばす。

一方の辺にはプラリネのガナッシュを薄く塗り広げ、もう一方の上に被せる。その後、生地をロール状に巻いて、パン型にセットする。30分間発酵させておく。

最後に、溶いた卵とごく少量の塩を生地の表面に塗る。生地がさらに膨らむことを考慮しつつ、クッキングシートを上向きにしながら型にセットする。あらかじめ予熱しておいた160度のオーブンに型を入れ、20分間焼く。

その後、クッキングシートを取り退け、さらに12分オーブンで焼き上げる。

これでお楽しみの準備完了!



コロンビアはその起源をアマゾンの奥地に持ち、類まれなカカオの権限者として選ばれた国です。

多様な生態系や様々な標高の場所を持つ「メガ多様性国家」であるコロンビアのカカオは、カカオ・フィノ・デ・アロマに分類されています。カカオの万能性は生産者や料理人の想像力に委ねられており、彼らの創造性はカカオの持つユニークな特性を最大限に生かした幅広い調理法に表れています。

カカオは国内各地で日常的に使われ、飲み物やスイーツ、メイン料理のレシピなど広く利用されています。それはコロンビアの食文化や地形にカカオの豊かさや万能性が息づいていることを示しています。



コロンビア

カカオの主な生産地



コーヒーで香りづけした 牛肉のエンパナーダ

ラ・サバナ大学 フェリペ・カスティジャ・コルソ教授

トウモロコシをベースにした料理にわずかなカカオの香りを添えて、
世代を超え受け継がれてきた味とのフュージョンをエンパナーダで表現しました。

材料



6個分



調理時間 60分

フィリング

牛ひき肉	150 g
長ネギ	100 g
完熟トマト	100 g
甘いパプリカ	50 g
水	20 ml
コーヒー豆	5 g
塩	5 g
黒コショウ	2 g

生地

黄色トウモロコシ粉	200 g
カカオ	50 g
塩	5 g
油	5 g

作り方

生地から準備します。まず、450mlの水にとうもろこしを12時間浸します。その後、中火でとうもろこしを40分間、柔らかくなるまで調理します。取り出して、カカオと塩と一緒に挽きます。油と一緒にこね、手につかない一つにまとまった生地を作ります。出来上がった生地を30分間寝かせます。

フィリングを準備します。すべての野菜を細かく切り、肉と一緒に弱火で炒めます。

時折かき混ぜながら30分ほど調理します。

コーヒーを沸騰したお湯に5分間浸し、その後濾します。炒めたものに濾したコーヒーを加えて蒸発させます。塩と胡椒で味を整えます。

45グラム程度ごとに生地を小さく丸め、成形用にプラスチックの表面に油を塗って生地がくっつかないようにします。生地を平らに広げて円形の形にします。その中心にスプーンでフィリングを加え、生地を半月状に折り、まわりをしっかりと指で封をします。

その後180°Cの植物油で約5分間揚げます。

目安は両面がきつね色になり、カリッとするまで調理します。できあがったら、皿に吸油紙などをしいた上に盛り付けます。



とうもろこしのアレパ ビターカカオ風味

ラ・サバナ大学 フェリペ・カスティジャ・コルソ教授

温かみを味わうカカオとチョコレートの共演が、クリスマスをお祝いする喜びと
コロンビアの愛すべき伝統を映し出しています。

材料

 4個分  調理時間 30分

白甘とうもろこしの粉	100 g
カカオニブ	30 g
牛乳	70 ml
水	30 ml
スライスしたチーズ	15 g

作り方

チーズ以外すべての材料をボウルに入れてよく混ぜ、ひとまとめにして8分間寝かせます。

フライパンを熱し油をひき、スプーンですくって生地を入れ、広げて直径約10cm、高さ約1cmの円を作ります。

片面を約6分間調理し、裏返して生地を中心にチーズのスライスを乗せ、さらに約5分間調理します。
目安はきつね色になり、チーズが溶けた状態です。





カカオソースの パンチェッタ

ラ・サバナ大学 フェリペ・カスティジャ・コルソ教授

表面をカリカリに焼いたパンチェッタの食感を楽しむ、コロンビア愛で皆をつなげる味。

材料



4個分



調理時間 90分

赤身の多い豚バラ肉(塊)	300 g
にんじん	70 g
完熟トマト	70 g
長ネギ	70 g
甘いパプリカ	70 g
ブイヨン(出汁)	1 L
黒糖(パネラ)	70 g
カカオ	50 g
にんにく	10 ml
塩	10 g

作り方

豚肉を長さ10 cm、幅5 cm、高さ6 cmの大きさに切ります。

豚肉の全ての面を高温で焼き、取り出します。

同じフライパンで予め刻んでおいた野菜を焼き、きつね色になるまで調理し、再びパンチェッタ、出汁、カカオ、黒糖(パネラ)、塩を加えます。鍋に入れ蓋で覆い、中火で2時間煮込みます。

豚肉を容器に取り出し、煮汁をブレンダーで混ぜ、ソースになるまで弱火で煮詰めます。

豚肉を皿に盛り、上にソースをかけて提供します。



カカオのナティージャ チョコレートのガナッシュ添え

ラ・サバナ大学 フェリペ・カスティジャ・コルソ教授

温かみを味わうカカオとチョコレートの共演が、クリスマスをお祝いする喜びとコロンビアの愛すべき伝統を映し出しています。

材料



5個分



調理時間 60分

カカオ	40 g
牛乳	250 ml
砂糖	20 g
コーンスターチ	30 g
バニラエッセンス	小さじ1

作り方

シュレッドしたカカオ、砂糖、およびコーンスターチをボウルに入れ混ぜます。別の鍋でバニラエッセンスを入れた牛乳を火にかけ、温かくなったら、その牛乳を少しとり先ほどボウルに混ぜた材料に加え、ダマができないよう注意し混ぜます。混ぜたものを鍋に戻し、弱火で8分間かき混ぜながら調理します。小さな容器に分けて注ぎ、余熱をとったあと冷蔵庫に入れ1時間冷やします。

飾り付け用にホワイトチョコレートを湯煎で溶かし冷ましておきます。冷蔵庫のナティージャが固まったら、お皿に型から出し、ホワイトチョコレートを部分的にかけます。ブルーベリーやラズベリー、イチゴなどの果物でデコレーションするとなお華やかです。





コスタリカ

カカオの主な生産地

シボは地球、宇宙、そして先住民族の種子の創造主であり、コスタリカのブリブリ族とカベカレス族の日常生活における規則、原則、価値観をつくりました。これは私たちの世界観の始まりです。 歴史によると人類が誕生する以前、いくつかの動植物には人間的な能力があり、その中には 5人姉妹からなるカカオの種族も含まれていました。 シボによってその世代が消滅したあと、ブリブリ族とカベカレス族に特別な能力を残した種族です。

シボは、先住民族が協力し文化的に共存するために、自分が定めた原則と価値観の指導者として、5人姉妹のうちの1人を残したいと考えていました。そこで、謙虚さ、連帯感、集団性、忍耐などの原則を理解し、最も高貴な心を持つ者を決める計画を立てました。計画を終えたあと、シボはシスター・カカオを選び、彼女に美しいドレスを着せて、ブリブリ族とカベカレス族の神聖な飲み物に変身させました。それ以来、カカオは伝統的に神聖な植物であり、その枝は燃やすことができず、常に私たちの主要な飲み物となっています。今日、カカオは生活の中にとけ込み、世界中の多くの人々の心を魅了しています。タラマンカ先住民女性組織(ACOMUITA)は、この神聖な飲み物が世界に親しまれ続けることを願い、たくさんの人々にシボの教えが伝わるよう気持ちを込めて、カカオ製品を生産しています。



生姜入りチョコレート

カカオ・ツィルシュカ社

この作品では、2種類のチョコレートが絡み合い、コスタリカの豊かな熱帯の生物多様性を思い起こさせる食感と風味のシンフォニーを生み出しています。

材料

 1個分  調理時間 100分

砂糖	1 kg
牛乳	600 g
水	500 g
オーガニックカカオ	300 g
生姜	180 g

作り方

鍋に水500gを入れて沸騰させます。

水、チョコレート、生姜、牛乳を加え、鍋の底が見えるくらいとろみがつくまで約40分間煮ます。

その後、型に入れて 30 分間冷まし、カットして包装します。



2種のチョコレートのテリーヌ

マルコ・バルガス シェフ

カカオの濃厚さとジンジャーのはじけるような温かさを組み合わせ、コスタリカの食の多様性を反映した甘さとスパイスの完璧なバランスを生み出しています。

材料

 1個分  調理時間 135分

チョコレートムース

砂糖	70 g
水	30 ml
卵黄	4 個
ビター チョコレート	90 g
ホワイト チョコレート	100 g
ホイップクリーム	250 g
ゼラチン	9 g
水 (ゼラチン用)	54 ml

焼きアーモンドのチョコレートクロカンテ

ミルク チョコレート	125 g
ローストスライスアーモンド	50 g
ヒマワリ油またはグレープシードオイル	15 ml

チョコレートガナッシュ

生クリーム	200 g
セミビターチョコレート	200 g

作り方

ミルクチョコレートを湯煎または電子レンジで溶かし、油と砕いたローストアーモンドを混ぜます。次に、その混合物を10x20cmの長方形の型にラップを敷いて注ぎ、固まるまで冷やします。

ゼラチンを水に浸してから放置します。ムースの準備のために、水と砂糖を煮立たせ、それを卵黄に注ぎ、ペースト状になるまで泡立てます。溶かしたビターチョコレートと少量のホイップクリームを混ぜ、先に作ったペーストの半分とさらに少量のホイップクリームを加えます。

電子レンジでゼラチンを溶かし、その半分からムースの一部と混ぜてから10x20の型に入れて凍らせます。

同じ方法でホワイトチョコレートムースを作り、準備ができたならビターチョコレートムースの上に注ぎます。最初に作ったアーモンド入りチョコレートのカリカリ部分を加え、型から外れるまで冷凍します。

生クリームを鍋で沸騰させ、刻んだセミスweetチョコレートに注ぎ、よく混ぜます。

チョコレートテリーヌにガナッシュをかけ、お好みで飾ります。





チョコレート シャルロット

アナベル・デ・バルトダーノ シェフ

この美味しいシャルロットは、カカオとこの地域の歴史へのオマージュであり、チョコレートとトロピカルなフレッシュさを融合させ、コスタリカのおもてなしを甘く思い出させてくれます。

材料

 1個分  調理時間 8時間

レディフィンガー ビスケット	500 g
卵白と卵黄 に分ける	卵 4
グアバジャム	大さじ 3
バター	230 g
粉砂糖	230 g
ピュアココア	カップ半分
コンデンスミルク	1 缶
ピーチジュース	2 缶
ラム酒 半カップ	カップ半分
皮をむいて刻んだクルミ	230 g

作り方

卵白を角が立つまで泡立て、ジャムを包み込むように加えます。別にバターを泡立て、クリーム状になったら、砂糖、卵黄、ココア、コンデンスミルクを加えよく混ぜ合わせます。

23 x 13 x 6 cmのパン型2つまたは丸い型にワックスペーパーを敷きます。ラム酒を混ぜた桃のジュースで軽く湿らせたレディフィンガーを型の底と側面に置きます。この時レディフィンガーの片面にスプーン1杯のチョコレートクリームを塗り、レディフィンガービスケットがペーパーにくっついて動かないようにします。

メレンゲ、クルミ、チョコレートクリームを塗ったレディフィンガーの層重ねていきレディフィンガーがなくなるまで繰り返します。

冷蔵庫で8時間以上冷やします。型から取り出し、お好みで、焼いた卵白のメレンゲまたはシャンティクリームを盛り付けます。



グアテマラ

カカオの主な生産地



グアテマラは中米の国で、国際市場において高級カカオの生産および輸出国として位置づけられています。

グアテマラ産のカカオは、その濃厚で複雑な風味で知られており、チョコレート、トリュフ、ボンボン、飲料などの製品に使用されています。グアテマラ産のカカオは、アメリカ合衆国、ヨーロッパ、日本など世界中の国々に輸出されています。

カカオの生産は国内で象徴的な農業活動であり、豊かな生物多様性を持つアグロフォレストリーシステムを通じて、3000年以上にわたる伝統を現在まで継承しています。グアテマラは、高品質、香り、風味の特性により、経済的価値の高いカカオを生産する選ばれた国の一つです。

グアテマラでは主にクリオロ種とトリニタリオ種のカカオが生産されており、北部横断地帯では主にキチェ、アルタ・ベラパス、ペテン、イサバル、そして南部沿岸地域では主にサン・マルコス、ケツアルテナンゴ、レタルレウ、スチテペケス、ソロラ、エスキントラで生産されています。

バナナチョコレートのみ揚げ

エウダ・モラレス シェフ

その贅沢なカカオのブレンドは、グアテマラの大切なカカオ栽培の伝統を反映しています。私たちにグアテマラの祭りの温かさと喜びを感じさせてくれます。

材料

 12個分  調理時間 90分

バナナ	6 本
水	1½ カップ
シナモンスティック	1 本
砂糖	¾ カップ
パンくず	½ カップ
黒豆	1 カップ
シナモンパウダー	小さじ ½
チョコレート	60 g
油	60 ml

作り方

まず、バナナを一口大に切ります。これらのバナナを鍋に水、シナモンスティック、1/4カップの砂糖と一緒に入れます。

バナナが柔らかくなるまで煮ます。煮えたら皮を取り除き、バナナをつぶしてピューレ状にします。パン粉をピューレに加え、よく混ぜます。

別の鍋で、あらかじめ調理した豆をきつね色になるまで炒めます。

炒めたら、濃厚なペーストになるまでつぶします。

このペーストに1/4カップの砂糖、シナモンパウダー、チョコレートを加えます。よく混ぜて全体がなじむようにします。バナナのピューレを小さなパンケーキ状に取り分けます。各パンケーキに豆の混合物を小さじ1杯ずつ詰めます。折りたたんで閉じ、詰め物を包んで形を整えます。

フライパンに油を熱し、各詰め物を揚げて、きつね色でカリッとなるまで揚げます。取り出したら、砂糖を振りかけるか、好みにクリームと一緒に出すことができます。





バナナのモーレ

エウダ・モラレス シェフ

バナナ、チョコレート、そしてスパイスが調和し、独特の風味を生み出します。一口ごとにそれぞれの味が絶妙に補完し合い、完璧に調和するのを感じるでしょう。

材料

 8個分  調理時間 60分

油		シナモンスティック	1本
野菜バナナ	4本	水	½カップ
ドライトチリ	1本	板チョコ	230g
胡椒粒	3粒	砂糖	¼カップ
クローバー	4つ	塩少々	
胡麻	60g		
ひまわりの種	60g		
シュガークッキー	3個		
トマト	700g		
青トマト	30g		

作り方

フライパンに油を入れ、斜めにスライスしたバナナをきつね色になるまで揚げます。きつね色になったら取り出し、余分な油をキッチンペーパーで吸い取ります。

別のフライパンで、種を取ったドライチリ、胡椒、クローバー、ゴマ、ヒマワリの種などの乾燥材料を炒ります。炒ったら、これらの材料と共に、事前に炒って細かく砕いたシュガークッキーと一緒にすり潰します。

別に、トマトをきつね色になるまで焼きます。焼いたトマトをシナモンと炒った材料と一緒に、水を加えてミキサーで混ぜるかすり潰します。

混ぜたものをこし、熱した1/4小さじの油を入れたフライパンに加えます。数分間加熱し、その後刻んだチョコレートを加えます。チョコレートが溶けてソースがよく混ざるまでかき混ぜます。お好みで砂糖で甘さを調整し、必要に応じて塩を加えます。

揚げたバナナのスライスソースに加え、数分間弱火で煮ます。提供する際は、トーストしたゴマを少し振りかけます。温かい状態でも、冷やしてもお楽しみいただけます。



カカオビネグレットのサラダ

エウダ・モラレス シェフ

カカオが主役となるこのビネグレットは、エクストラバージンオリーブオイル、バルサミコ酢、そして少量の蜂蜜と混ぜ合わせ、味覚を楽しませる風味の組み合わせを作り出します。

材料

 4個分  調理時間 11分

青葉野菜	5 カップ
マンゴー	1 個
紫玉ねぎ	1/4 カップ
ピーマン	1/4 カップ
ごま	大さじ 1
ココアパウダー	小さじ 1
バルサミコ酢	大さじ 1/2
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
蜂蜜	小さじ 1/2
塩とこしょう	適量

作り方

大きなサラダボウルに、葉物野菜（レタス、チャード、ビーツなど）と、薄切りにしたトミーマンゴーを合わせます。赤玉ねぎをスライスし、ピーマンを棒状に切ったものも加えます。

ビネグレットを作るために、別のボウルでカカオパウダーとバルサミコ酢を混ぜます。エクストラバージンオリーブオイルと蜂蜜を加え、よく混ぜて均一なビネグレットを作ります。塩と黒胡椒で味を調えます。

提供する直前に、ビネグレットをサラダにかけ、全ての材料がよく混ざるように混ぜます。トーストしたゴマをトッピングして、カリッとした食感を加えます。





カカオはメキシコの歴史、文化、そして料理の伝統において重要な地位を占めています。メキシコはカカオの栽培発祥の地の一つとされており、古代の文明であるマヤやアステカはその多様な用途においてカカオを非常に高く評価していました。

カカオは何千年も前からメキシコで栽培されており、先住民たちは「ショコアト」と呼ばれる苦い飲み物として摂取していました。この飲み物は神聖視され、繁殖力や力、神聖なつながりと結びつけられていました。儀式的な価値に加えて、カカオの豆は商取引のシステムにおいても重要な役割を果たしていました。

メキシコ

カカオの主な生産地

ベラクルス

タバスコ

オアハカ

チアパス



モレ・ポブラーノ

ヘルマン・オリバ シェフ

モレはメキシコ料理の中で最も重要なソースとされています。その準備には30種類以上の材料が使用され、私たちの誕生から死まで、儀式的に存在する料理です。

材料



2人分



調理時間 60分

鶏肉 (胸肉またはもも肉)	2枚	フランスパン (固くなったもの)	35 g
にんにく	4片	レーズン	20 g
玉ねぎ (中サイズ)	1個	ブルーベリー	60 g
塩	大さじ2	トマト	300 g
乾燥唐辛子 (アンチョ)	3本	オールスパイス	3 g
乾燥唐辛子 (グアヒーシヨ)	2本	クローブ	3 g
乾燥唐辛子 (ムラート)	2本	シナモンスティック	3 g
ラード	100 g	クミン	3 g
白ごま	20 g	コリアンダーシード	2 g
アーモンド (皮付き)	30 g	鶏のスープストック	1 lt
ピーナッツ	30 g	板チョコ (ダークチョコレート)	90 g
調理用バナナ	1本	砂糖	大さじ2
コーントルティージャ	1枚		

作り方

鶏肉を大きめに切り、鍋に水、にんにく2片、玉ねぎ半分、塩大さじ1と共に煮ます。次に、唐辛子のへたと種を取り除き、筋を取り除いた後、フライパンにラード大さじ1を溶かし、唐辛子を加えて炒めます。炒めた唐辛子はボウルに取り置きます。

白ごまも炒めておきます。

同じフライパンにラードを追加し、玉ねぎ半分、にんにく2片、トマトを炒めます。さらに、アーモンド、ピーナッツ、カットしたバナナ、トルティージャ、パンを順にラードで炒め、全てが均等に炒め終わったら、ボウルに取り置きます。

クローブ、シナモン、オールスパイス、クミン、ローリエを炒めて香りを引き出します。

炒めた材料すべてに鶏肉のスープストックを少しずつ加え、ミキサーにかけます。この際、レーズンとブルーベリーも加えます。

ミキサーでよく混ぜたら、ラードを溶かしておいた鍋で加熱し、鶏肉のスープストックも加えて、全体がなめらかになるまで煮ます。

中火で常に混ぜながら煮込み、表面に油分が浮いてくるまで調理します。最後に、チョコレート、塩、砂糖を加えて味を整えます。

調理済みの鶏肉を加え、皿に盛り付ける際にゴマをふりかけます。この美味しい料理には、アロス・ア・ラ・メヒカーナと焼き立てのトルティージャを添えてお楽しみください。



チョコレートのポルボロン

ヘルマン・オリーバ シェフ

メキシコの修道院料理の時代に由来するこれらの美味しいお菓子は、口の中で崩れるような食感と、たまらないチョコレートの味で知られています。

材料



4人分



調理時間 40分

製菓用薄力粉	270 g
ココアパウダー	48 g
粉砂糖	10 g
マスコバド糖(きび砂糖)	150 g
塩	1 g
卵黄	20 g
卵白	20 g
バター(常温に戻す)	216 g

作り方

まず、バター、粉砂糖、卵黄、塩をボウルに入れ、電動ミキサーでよく混ぜ合わせます。ミキサーのヘラを使って、しっかりと混ぜるようにしてください。次に、小麦粉とココアパウダーを加え、全体が均一に混ざるまで約3分間混ぜ続けます。

生地が均一になったら、直径5cmの円柱状に成形し、クッキングシートで包みます。この状態で最低でも5分間冷蔵します。その間に、オーブンを180°Cに予熱しておきます。

冷蔵庫から生地を取り出し、クッキングシートから外します。卵白と砂糖を準備し、刷毛を使って生地の表面に卵白を塗り、さらに砂糖をまぶして甘い仕上げを施します。

生地を約1cmの厚さに切り、切った生地をクッキングシートの上に並べます。予熱したオーブンで約15分間焼き、こんがりとした色になるまで焼きます。焼き上がったら、熱いうちに楽しんでください。





ホットチョコレート

ヘルマン・オリーバ シェフ

チョコレートはメキシコでは神聖な飲み物であり、人々の心と魂を温める愛のある伝統です。

材料



4杯分



調理時間 10分

板チョコレート(ミルク)	90 g
牛乳	1 L
バニラエッセンス	小さじ1
シナモンスティック	1本

作り方

火にかけて高い鍋で牛乳を30秒間、または十分に温くなるまで温めます。次に、温かくなった牛乳にシナモンスティックと板チョコレートを加え、チョコレートが完全に溶け、シナモンが香りに移すまで放置します。

火からおろし、バニラエッセンスを加えます。その後、モリネージョや泡立て器を使って混ぜ、チョコレートが完全に溶けて飲み物がふわっと泡立つまで混ぜます。シナモンスティックは取り出してから提供します。

熱いチョコレートをカップに注ぎ、その香りと味をお楽しみください。



カカオとシェリーソースの 牛フィレ

ディエゴ・ロペス シェフ

この料理はカカオの深みとシェリーの豊かさを結びつけ、私たちの料理の伝統に敬意を表し、風味の爆発を提供します。

材料



2人分



調理時間 90分

ソース用:

牛肉の煮汁	1カップ
カカオニブ	200g
シェリー酒	400ml
バター	60g

フィレ用:

牛ステーキ	500g
塩	適量
こしょう	適量
植物油	70ml

作り方

ソースの作り方:

鍋に牛だし汁を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして半分に煮詰めます。フライパンでカカオを4分間ほど炒ります。湿らせた布で皮を取り除き、ブレンダーで煮詰めた牛肉の煮汁と一緒にペースト状にし、細かいざるで漉します。別の鍋でシェリー酒を火にかけ、アルコールを飛ばし、半分に煮詰めます。牛肉の煮汁とカカオのペーストを加え、沸騰したら弱火にし、バターを加えてよく混ぜ合わせます。

フィレの調理:

オーブンを200°Cに予熱します。フィレを約250gずつに切り分け、塩こしょうで味付けします。熱したフライパンに油を入れ、フィレの表面全体を焼き付けます。オーブン用の天板にクッキングシートを敷き、フィレを置きます。アルミホイルで覆い、10分間オーブンで焼きます。オーブンから取り出し、5分間休ませます。温かいカカオとシェリー酒のソースをかけて皿に盛り付けます。野菜とジャガイモやサツマイモのピューレを添えても良いでしょう。





パナマ

カカオの主な生産地

パナマでは数千年前からカカオが栽培されています。特に先住民族であるノベ・ブグレ族やエンベラ族は、カカオと深い関わりがあり、カカオ豆を使った飲料やその他のものを作ってきました。

パナマでは数種類のカカオが栽培されており、それぞれ風味や香りに特徴があります。最も有名な品種は、クリオロ種、トリニタリオ種、フォラステロ種です。クリオロ種はマイルドでアロマ豊かな味で知られており、トリニタリオ種はクリオロ種とフォラステロ種のブレンドになります。

ボカス・デル・トロは、高品質のカカオ生産に特化した地域の一つです。ボカス・デル・トロの農家は持続可能な栽培方法を生み出し、有機カカオ生産を促進してきました。

ここ数十年で、パナマは高品質のカカオを生産することで世界のチョコレート・コミュニティから認められるようになりました。パナマのカカオ農家は、栽培技術と発酵技術の向上に努め、他にはない非常に優れた風味を持つカカオ豆を生産しています。

パナマのカカオ産業は、国の文化と経済の重要な一部であり続けながら、現代の課題に適応し、進化し続けています。

ココナッツとカカオの アロス・コンレチェ

アンヘリカ・ベロイ シェフ

ココナッツミルクで煮詰めたお米のなめらかさとカカオの芳醇な味わいが溶け合い、ひとくち食べるごとにパナマのビーチでくつろいでいるような気分になれるデザートです。

材料



作れる分量 1個



所要時間 60分

塩	小さじ 1/8
米	1/2カップ
ココナッツミルク	1 カップ
水	8 カップ
ココア	小さじ 3
砂糖	適量

作り方

1. 前の晩に米を洗い、水(分量外)に一晩浸しておく。
2. 翌日、浸した水を切り、水8カップを加え、米が完全に柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら火を止めて水を切る。
3. 鍋に2の米を入れ、ココナッツミルク、ココア、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
4. 3の鍋を湯煎にかけ、全体がなめらかになるまで混ぜながら弱火で煮る。
5. 熱いうちにデザート皿に盛り、しばらく常温で冷ましてから冷蔵庫に入れて冷やす。

好みでココナッツクリームを乗せても◎。爽やかな口当たりをお楽しみください。





王様のひとくち

アンヘリカ・ベロイ シェフ

パナマの伝統的なスイーツの中でもトップクラスのデザート。
パナマにおけるカカオ文化の豊かさを象徴する贅沢な一品です。

材料



作れる分量 1個



所要時間 30分

スポンジケーキ	1 枚
コーンスターチ	大さじ 4
ビターココア	大さじ 4
塩	大さじ 1
ドライプルーン	1 カップ
水	2 カップ
ラム酒	適量
バニラエッセンス	大さじ 1
コンデンスミルク	1缶
レーズン	1 カップ
砂糖	2 カップ
シナモン	適量

作り方

1. 水と砂糖、レーズン、プルーン、シナモンを混ぜる。火にかけて沸騰させ、とろりとなるまで煮る。しばらく常温で冷まし、ラム酒を加えて混ぜる。
2. 鍋にコンデンスミルクを入れ、コーンスターチと、1/2カップの水（分量外）で解いたビターココアを加える。湯煎にかけ、よくかき混ぜる。10分さらに加熱する。
3. スポンジケーキを切り、1のシロップを濾したものに浸す。好んでスポンジケーキの層の間にレーズンやプルーン、桃（分量外）を挟んでもよい。
4. 2のクリームで覆い、レーズンやプルーン、チェリー（分量外）を花の形のように見立てて飾る。



カカオクリーム

アンヘリカ・ベロイ シェフ

ビターココアの濃厚な味わいとクリームのまろやかさが融合。まるで、カカオの魔法によってパナマそのものがグラスいっぱい詰め込まれたような、ほどよい口どけをお楽しみください。

材料



作れる分量 1個



所要時間 60分

ココナッツミルク	1と 1/2 カップ
ビターココア	1/4 カップ
塩	小さじ 1 /2
コーンスターチ	大さじ 4
バニラ	大さじ 1
砂糖	適量
カットフルーツ	

作り方

1. 鍋に砂糖、ココナッツミルク、塩を入れて混ぜ、火にかける。
2. 全体に火が回ったら、1/4カップの水（分量外）で溶いて混ぜたコンスターチとココアを加え、よく混ぜる。
3. 15分ほど煮る。
4. 熱いうちに小さめの器に注ぎ、1時間以上冷蔵庫で冷やす。食べる直前に器から出してカットフルーツを添えて皿に盛る。好んでイチゴやクランベリーなどの赤い実、ナッツ、ホワイトチョコレートのガナッシュ（分量外）を添えると見栄えアップ◎





ベネズエラ

カカオの主な生産地

カカオは「神々の食べ物」と呼ばれ、ベネズエラの歴史と文化に深く根差しています。ベネズエラは高品質なカカオの世界有数の生産国・輸出国です。ベネズエラカカオの特徴は個性ある風味と幅広い香りで、国内でも産地によって多様性があります。

ベネズエラカカオの95%はファイン/フレーバーカカオと呼ばれる特別なカカオです。クリオ口種とアマゾン域のトリニタリオ種が交雑したもので、果実、花、ナッツ、大麦の香りや風味が特徴です。このような特徴を持つカカオ豆は世界で生産されるうちの8%しかありません。

ベネズエラカカオは地域ごとに異なる味や香りを持つことから、産地ごとにブランド名を持っています。ベネズエラ西部ではクリオ口種のグアサーレやポルセラーナが有名で、糖蜜やはちみつの風味が感じられます。中央部にはパタネモ、カノアボ、チュアオ、カレネロがあり、ナッツのような味が特徴です。北部ラ・グアイラのカルアオの豆はマンゴーやバナナの風味を、東部スクレのカリベ、アグア・フリア、アグア・サンタ、N-65、ビジャロエル豆は果実や花の風味を感じさせます。

各地の生産者は代々続くカカオ農家が多く、持続可能な生産、在来種の保存、責任あるプラクティスを実践しています。興味深いことに、チュアオでは生産の大部分を女性が担っており、確かな技術と幅広い経験をもとに世界最高と名高いカカオを送り出しています。

歴史的に、カカオはベネズエラ文化・経済の鍵となってきました。ベネズエラ史で最初の輸出産品であり、植民地時代には通貨としても使われました。今日でも、ベネズエラカカオはその抜きん出た品質により高く評価されています。日本はベネズエラカカオの第一の輸入国で、このことから日本がその高い品質を認めていることがわかります。また、ハンドメイドのチョコレート作りにも使われており、ベネズエラ料理におけるカカオの汎用性や影響も際立っています。本書でご紹介するレシピで、その幅広さをお確かめください。



コスタ・デ・オロのケーキ

(グルテンフリー)

ミゲル・ロドリゲス(シェフ・ショコラティエ)

ベネズエラの文化は古代より、カカオと共にありました。先住民族にとってカカオは食生活に欠かせないだけでなく、通貨としても使われました。

材料



作れる分量 8個



所要時間 45分

チュアオ産チョコレート(カカオ67%)	210 g
有塩バター	130 g
ブラウンシュガー (きび砂糖など)	160 g
卵黄	4 個
卵白	4 個
カシューナッツの粉 (他のナッツの粉で代用可)	60 g
バニラオイル	数滴
型	直径 20 cm

作り方

チョコレートとバターをボウルに入れて40°Cで溶かし、卵黄、バニラオイル数滴を加えて混ぜる。砂糖半量(80g) とカシューナッツ粉を加え、均一になるまで混ぜる。

別の清潔なボウルに卵白と残りの砂糖(80g)を入れ、角が立つまで泡立ててメレンゲ状にする。できあがったメレンゲを、最初に混ぜ合わせた生地に加えてふんわりと混ぜる。

薄く油を塗り、ココアパウダーまたはカシューナッツ粉をまぶした型に流し入れる。170度のオーブンで35分焼く。

型から出してできあがり。



アヤカまん

アルマンド・カネロン シェフ

日本の調理法とベネズエラ・クリオージョの食材を使い、何年も試作重ねて完成したレシピです。ベネズエラの日系創作料理を追求し、ベネズエラへ渡ってきた日本の伝統を推進することを試みました。

材料



作れる分量 12個



所要時間 24時間

ソフリットとチュアオ産カカオのソース

ラムシャンク (ラムのすね肉)	4 枚
玉ねぎ	200 g
甘とうがらし	100 g
リーキ (西洋ネギ)	200 g
ニンニク	2 片
パネラシュガー (純黒糖) (ココナッツシュガーでも可)	150 g
チュアオ産のカカオマス (ダークチョコレートで代用可)	150 g
水で戻した干しいたけ	50 g
塩・コショウ	適量

しいたけソース

干しいたけ	100 g
しょうゆ	100 ml
砂糖	200 g
ほんだし	10 g

肉まん生地と成形

薄力粉 (タンパク質の割合7~9%)	500 g
生イースト	20 g
ドライイースト	7 g
塩	10 g
砂糖	6 g
水	270ml
油 (ごま油10gとコーン油10g)	20 g
酢	20 g
バナナの葉 (20x20cm)	12 枚

ハケと麺棒

せいろ (蒸し器)

作り方

ソフリットとチュアオ産カカオのソース

玉ねぎ、甘とうがらし、ニンニクをあめ色になるまでじっくり炒めソフリットを作る。ビールを加えてデグラッセ (鍋底についた煮汁を煮溶かすこと) し、チュアオ産カカオマスと純黒糖を加える。火を止めてラム肉を中に漬け込み粗熱を取る。ポリ袋等にすべて入れて真空状態にし、24時間75度に保ち低温調理する。

24時間経ったら袋から肉だけを取り出し、炉端焼き (直火、なければオーブン) で焼き色をつける。冷まして骨と軟骨を取り除き、身だけを残す。袋に残った煮汁は濾し器で濾しておく。

材料を鍋で焦がさないようごく弱火で煮詰める。とろりとしたら、先ほど濾しておいたラム肉の煮汁と混ぜ合わせる。濃さを見て必要であれば再びとろりとするまで煮詰める。

材料をすべてボウルに入れ、水を加えてこね、30~40分寝かせて発酵させる。

12等分してそれぞれ丸め、二次発酵させる。

油をバナナの葉に少量塗り、その上に生地を1cm以上の厚さになるよう延ばす。

ラム肉と少量のしいたけソースを載せ、ベネズエラのアヤカやタマルと同様に包み紐で結ぶ。

30分間蒸す。その後直火で炉端焼きする。葉がトーストされ、ベネズエラ料理の風味が出る。

「アヤカまん」はバナナの葉に包んだまませいろでサーブし、チュアオ産カカオと甘いしいたけソースを添える。





三種のチョコレートのパンナコッタ

エリアス・ムルシアノ シェフ

私たちの地域で世界最高級のカカオが生産されていることを誇りに思っています。
ベネズエラの多くの生産者が日々、栽培、選別の技術を磨き、
ベネズエラカカオをより良いものにしていきます。

材料



作れる分量 3個



所要時間 180分

ダークチョコレートのパンナコッタ

ダークチョコレート	15 g
牛乳	125 ml
生クリーム	125 ml
板ゼラチン	2.5 g

ホワイトチョコレートのパンナコッタ

ホワイトチョコレート	45 g
牛乳	150 ml
生クリーム	50 ml
板ゼラチン	2.5 g

ミルクチョコレートのパンナコッタ

ミルクチョコレート	30 g
牛乳	150 ml
生クリーム	75 ml
板ゼラチン	2.5 g

作り方

3種類のパンナコッタクリームを別々に同じ方法で作る。まず、鍋に牛乳と生クリームを入れ、中火にかける。

ゼラチンを冷水に5分間浸してふやかす。

沸騰寸前で鍋を火からおろし、刻んだチョコレートを加え、へらでかき混ぜる。

小さなざるでゼラチンの水気を切り、鍋に加える。よく混ぜる。

できたクリームをボウルに注ぎ、室温まで冷ます。

ダークチョコレートのクリームを背の高いグラスに1/3まで注ぎ、冷蔵庫で2時間冷やす。

次に、ミルクチョコレートのクリームをグラスの2/3の高さまで注ぎ、冷蔵庫でさらに2時間冷やす。

固まったらその上にホワイトのチョコレートのクリームを注ぎ、冷蔵庫でさらに2時間冷やす。

よく冷やしてサーブする。

調理のヒント

板ゼラチンは1枚2gのものが多いです(商品の表示を確認してください)。1枚を4分の1に切り、その4分の1を丸1枚に加えると全体で2.5gになります。

ダークチョコレートは少量しか使わないため、出来上がりの色の違いははっきり出ません。

チョコレートの量を増やすとクリームが固くなってしまい、同じ食感になりません。

盛り付けの際、ダークチョコレート入りのクレーム・アングレーズを少量かけてサーブします。





日本にある各国大使館の貴重な
支援を受けて制作されました。

ボリビア

コロンビア

コスタリカ

グアテマラ

メキシコ

パナマ

ベネズエラ