

“さば”とスイーツが奇跡のマリアージュ

Ça va Chocolat

サヴァショコラ



完成までの4つの工程

材料(10個分)

工程1

さばバター作り

さば缶 中身のみ	37g
さば缶 オイルのみ	4g
生姜	14g
無塩バター	33g

※さば缶はオリーブオイル漬け推奨。水煮でも可。

工程2

さばサブレ作り

薄力粉	117g
さばバター (工程1)	87g
グラニュー糖	3.5g
塩	2.3g
全卵	12.5g
水	11g

工程3

生姜ガナッシュ作り

約10個分(1個約10g)の材料

グラニュー糖	14g
無塩バター	2g
生クリーム(35%)	37g
生姜	4g
ミルクチョコレート	35g
スイートチョコレート	27g
無塩バター	1.5g

工程4

組み立て

ミルクチョコレート	約200g
-----------	-------

©辻口博啓 レシピの商用利用を固く禁じます。

※AISSY社 味覚センサー「レオ」で判定した、焼きさば、ポロネーゼパスタ、親子丼、焼き餃子、チーズケーキの5品目において。

食事の“うまみ”を引き出す*

ヘルシア うまみ贅沢仕立てα 緑茶



工程1 さばバター作り

下準備



- 1 バターは室温に戻して柔らかくしておく。

作り方



- 1 さば缶中身、さば缶オイル、刻んだ生姜をミキサーにかける。



- 2 ①と柔らかくしたバターをまぜラップで包み冷蔵庫で約1時間固める。

工程2 さばサブレ作り

約20枚分(1個2枚使用) 抜型: 丸5cm~5.5cm / 厚さ: 3mm

下準備

- 1 さばバターを1cm角に刻む(刻みづらいときは少し冷凍庫で固める)。
- 2 全卵と水を合わせ混ぜる。
- 3 オーブンは150℃に温めておく。



作り方

- 1 薄力粉、グラニュー糖、塩をよく混ぜたものの中にさばバター(冷たく固いもの)を入れ、カードで細かく刻む。
- 2 両手で軽くすり合わせて、さらさらした状態にする。
- 3 中央をくぼませ、合わせた全卵と水を入れ混ぜていく。
- 4 手のひらで生地を押えるようにしながらまとめていく。
- 5 全体が均一な状態になれば、ビニール袋で包み、冷蔵庫で最低60分は寝かせる。
- 6 冷やした生地を麺棒でたたいて3mmの厚さに伸ばす。ラップやビニール袋をかぶせ乾燥しないようにして、冷蔵庫で約2時間冷やす。
- 7 抜型で抜く。
- 8 オーブンプレートに少し間隔を開けて並べる。
- 9 150℃のオーブンに入れ、生地が膨らんできたら、バットなどで押さえる(色付いてから押さえると、生地が壊れてしまうので注意する)。
- 10 全体にしっかり色付けば焼き上がり(約15から20分)。



工程3 生姜ガナッシュ作り

さばサブレの間に生姜ガナッシュをサンドします。

作り方

- 1 鍋に生クリームと刻んだ生姜を入れ沸騰させる。沸騰したら蓋をし5分蒸らす。蒸らしおわったらミキサーにかけてからこす。
- 2 鍋にグラニュー糖をいれ溶かす。グラニュー糖がすべて溶け色がついてきたら火を止めて①を少しずつ入れ混ぜる。(一度に入れると吹きこぼれや火傷をする恐れがあるので気をつける)。2gの無塩バターを入れ混ぜる。
- 3 ミルクチョコレートとスイートチョコレートを湯煎で溶かす。溶けたら②と合わせ乳化させる。
- 4 1.5gの無塩バターを合わせ混ぜる。
- 5 絞しやすい硬さまで冷蔵庫で冷やす。



工程4 組み立て

下準備 ミルクチョコレートをテンパリングする

- 1 水気のないボールに刻んだチョコレートを入れ、湯煎にして、乾いたゴムベラで混ぜながら40℃に溶かす。
- 2 水が入らないように注意しながら冷水につけ、冷やす。
- 3 26℃になったら冷やすのをやめる。
- 4 そのままでは作業しにくいので、再び湯煎にして29℃に温めて使用する。31℃以上にしないこと。
- 5 紙につけてテンパリングができているかどうか確かめる。しっかりとつやよく固まるか確認する。



作り方



- 1 さばサブレに生姜ガナッシュ約10gを絞りサンドする。



- 2 テンパリングしたミルクチョコレートを全体にかける。



- 3 チョコレートが固まったら完成。