

尝一尝 做一做 当季的味道

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

用电饭锅制作巧克力糕点

炊飯器でチョコケーキ

【材料 (1台分)】

薄片状巧克力…3块 牛奶…200cc 鸡蛋…2个
热蛋糕粉…150g 黄油或油…适量

【做法】

1. 将薄片状巧克力适当地弄碎放到碗里，隔水煮或用微波炉使它化开。
2. 在1中加入牛奶、鸡蛋、热蛋糕粉，用搅拌器充分搅拌。
3. 在电饭煲的内胆里涂上黄油或色拉油等（为了使烤好的蛋糕容易取出）。在里面倒入2，用一般的煮饭模式烘烤。烤好后打开盖子，用竹签等刺进去，什么都没有蘸上的话即完成。烤得不够就再按一次煮饭烤两次。

2月14日是“圣瓦伦丁节（情人节）”。这个节日来自于罗马帝国时代为年轻男女结缘的神父的善行，在诸位的祖国，有没有情人节的活活动呢？ 是怎样的活活动呢？ 在日本，大约50年前就开始固定进行“女性向男性赠送巧克力进行爱的表白日子”这种完全没有宗教含义的活活动。

因此这次介绍巧克力蛋糕的做法。日本独特的情人节，在现在女性会送男性同事等巧克力（俗称“礼节性巧克力”），女性朋友之间互赠礼物（俗称“友情巧克力”），成为女性以各种不同立场赠送礼物的日子，所以在这天可以向平时关照过自己的人赠送礼物。这个烹饪方法，是使用大多数人在日本的厨房中都配备的电饭煲制作的，所以非常简单。

并且诸位男性，当然也可以自己做了独自一个人随时吃。另外，如果收到了情人节巧克力，不要忘了全世界只有日本才有的3月14日“白色情人节”（情人节回礼的日子）这一风俗习惯。无论是谁收到手工巧克力蛋糕这一回礼，都一定会非常感动的。

【材料 (1台分)】

板チョコ…3枚 牛乳…200cc 卵…2個
ホットケーキミックス…150g バター又は油…適量

【作り方】

1. 板チョコをボウルに適当に割って入れ、湯せん又は電子レンジで溶かす。
2. 1に牛乳、卵、ホットケーキミックスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
3. 炊飯器の内釜にバター又はサラダ油等を塗しておく（焼いた後ケーキを取り出し易いように）。そこに2を流し込み、通常の炊飯モードで焼く。焼き上がったら蓋を開け、竹串などを刺して何も付いてこなかったら出来上がり。焼きが足りない場合はもう1度スイッチオンして2回焼けばOK。

2月14日は「聖バレンタインデー」。ローマ帝国の時代に若い男女の仲を取り持ったある司祭の善行に由来する日ですが、皆さんの母国ではバレンタインデーの行事はありますか？ それほどのような行事ですか？ 日本では「女性が男性にチョコレートを贈って愛を告白する日」という、宗教的な意味合いの全くない行事としておよそ50年程前から定着しています。

そんな訳で今回はチョコレート・ケーキのレシピをご紹介します。日本独自のバレンタインデーは、今では男性の同僚などにチョコを配ったり（通称「義理チョコ」）、女友達にプレゼントしたり（通称「友チョコ」）と、女性が様々なシチュエーションで贈り物をする日となっていますので、この日に普段お世話になっている人達へプレゼントするのもいいと思います。このレシピでは、多くの皆さんの日本での台所に備えてあるだろう炊飯器で作れるので、とても簡単です。

そして男性の皆さんは、もちろん自分で作って1人で好きにだけ食べるのもいいでしょう！ またもしバレンタイン・チョコをもらったなら、世界中で日本にしかないという3月14日の「ホワイトデー」（バレンタインデーのお返しをする日）という風習をお忘れなく。手作りチョコケーキのお返しをもらったら、誰だってきっと感激すること間違いなしです。