

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

### ทำเค้กช็อกโกแลตด้วยหม้อหุงข้าว

[ส่วนประกอบ(สำหรับเค้ก 1 ก้อน)]

ช็อกโกแลตแผ่น...3 แผ่น นม...200 มล. ไข่...2 ฟอง

แป้งผสมสำหรับทำแพนเค้ก...150 กรัม เนยหรือน้ำมัน...พอเหมาะ

#### [วิธีทำ]

1. หักช็อกโกแลตแผ่นลงไปในอ่าง นำไปละลายด้วยการแช่ในน้ำร้อนหรือใช้ไมโครเวฟ
2. ใส่ นม, ไข่, แป้งผสมแพนเค้กลงไป 1. ใช้ตะกร้อตีให้เข้ากัน
3. เอาเนยหรือน้ำมันสกัดทาผิวด้านในหม้อหุงข้าว(หลังอบจะได้เกาะเอาเค้กออกจากหม้อได้ง่าย) จากนั้นก็เท 2. ลงไป อบโดยใช้โหมดหุงข้าวตามปกติ พอสุกก็เปิดฝาหม้อ ใช้ไม้จิ้มฟัน หากไม่มีอะไรติดขึ้นมาก็แสดงว่าสุกดีแล้ว หากอบยังไม่เพียงก็อบต่อเป็นครั้งที่ 2 โดยกดปุ่มอีก 1 ครั้ง

วันที่ 14 กุมภาพันธ์เป็น “วันวาเลนไทน์” เป็นวันที่มีที่ตำนานมาจากการทำความดีของนักบวชผู้เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชายหนุ่มและหญิงสาวในสมัยจักรวรรดิโรมัน ไม่ทราบว่าเป็นประเทศท่านมีการฉลองวันวาเลนไทน์ไหม? และทำกันอย่างไร? ในประเทศญี่ปุ่นวันนี้เป็น “วันที่ผู้หญิงจะมอบช็อกโกแลตเป็นของขวัญให้ผู้ชายเพื่อเป็นการสารภาพรัก” ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาแต่อย่างใด โดยกระทำเช่นนี้มากกว่า 50 ปีแล้ว

ด้วยเหตุนี้ คราวนี้จึงได้นำสูตรการทำเค้กช็อกโกแลตมาแนะนำ วันวาเลนไทน์ในแบบฉบับของญี่ปุ่น ในปัจจุบันได้กลายเป็นวันที่ผู้หญิงจะส่งมอบของขวัญตามสถานภาพต่างๆ เช่น ให้ช็อกโกแลตเพื่อนร่วมงานชาย(เรียกว่า“กิริช็อกโก”) หรือให้ช็อกโกแลตกับเพื่อนผู้หญิง(เรียกว่า“โทโมช็อกโก”) เป็นต้น ดังนั้นในวันนี้เราจะมอบของขวัญให้แก่คนที่ช่วยเหลือเราอยู่เป็นประจำก็ได้เช่นกัน เค้กสูตรนี้อบโดยใช้หม้อหุงข้าวที่มีอยู่ในครัวญี่ปุ่นของท่านทั้งหลาย ทำได้ง่ายมาก

ส่วนฝ่ายชายทุกท่านจะทำรับประทานเองคนเดียวให้หน้าใจก็ได้! ทั้งนี้หากได้รับช็อกโกแลตวันวาเลนไทน์เป็นของขวัญ ก็อย่าลืมธรรมเนียมที่กระทำกันในวันวันที่ 14 มีนาคม ที่เรียกว่า “ไวท์เดย์” (วันที่มอบของขวัญตอบแทนที่ได้รับของขวัญในวันวาเลนไทน์) ซึ่งในโลกนี้มีแต่ญี่ปุ่นเท่านั้นที่ทำเช่นนี้ หากได้รับเค้กช็อกโกแลตที่ทำเองเป็นของขวัญตอบแทนรับรองว่าไม่ว่าเป็นใครก็ต้องรู้สึกประทับใจอย่างแน่นอน

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### 炊飯器でチョコケーキ

#### [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っておく(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。焼き上がった後蓋を開け、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」。ローマ帝国の時代若くは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? それは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年前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人で好きな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なら、誰だってきっと感激すること間違いなしです。