

《道具の準備》

- 貝印 スクエア型 15cm(底取れ式) 直径21cm程度のボウル×1個 (メレンゲの泡立て用)
- 直径10～15cm程度の耐熱ボウル×2個 (電子レンジでチョコレートを溶かす)
- 筒状の耐熱容器 (ハンドブレンダーにかける) ハンドミキサー ラップ ハサミ
- ホイッパー (大・小) ゴムベラ 粉ふるい 厚さ1cmのルーラー (無い場合のやり方は動画で)
- ハンドブレンダー (バナナをペーストにする。無ければフォークで)
- 茶こし (仕上げに粉糖をふる) ステンシルシート (自作できる 上面に模様をつける。)

《ご自身で準備いただく材料》

オンラインのため、生ものはご準備ください。

植物油30g (太白ごま油 米油 菜種油など) 牛乳45g 卵3個

バナナ (しばらく置いて、黒い斑点が出てきた完熟のものが望ましい。)

生クリーム190g (乳脂肪分は40～42%が適している。 ガナッシュ味噌はお好みで35%でもOK)

《代用について》

- ・黒糖→ きび砂糖など
 - ※感動ある仕上がりを目指す場合は代用は奨励していません。
 - 普通の味レベルは保てる意味で書いています。

《オンラインレッスンを受講される方へ》

- ・前日にバナナ・シャンティを作って、冷蔵庫で冷やしておく。
ひと晩、冷蔵庫で休ませることでと安定した泡立ちになります。実習は泡立てから行います。
- ・スポンジ生地 味噌チョコレートを焼いて冷ましておく。
作ってみられての疑問を、質疑応答で解消していきます。
- ・ルーラー、波刃ナイフ、シルパット、ハンドミキサーなど使用する道具は
テーブルに出しておきます。
- ・ステンシルシートは、レースペーパー、自作切り抜きなど、自由なアイディアでOK。



プレミアム味噌ショコラ

木樽仕込みの味噌が香るチョコレートケーキです。味噌の塩気とチョコレート、バナナ、ピーナッツの絶妙なハーモニー。サクサク！薄い層がアクセントです。



材料

直径15cmの角型 1台分

【スポンジ生地 味噌チョコレート】

植物油（太白胡麻油など）……………30g
牛乳……………45g
白味噌……………30g
ココアパウダー……………20g
卵白……………3個分
グラニュー糖……………120g
卵黄……………3個分
薄力粉……………75g

【バナナ・シャンティ】

バナナ（完熟）……………60g
純黒糖（粉末タイプ）……………15g
粉ゼラチン……………2g
水（ゼラチンをふやかす）……………5g
生クリーム（乳脂肪42%）……………170g

【ピーナッツ・クルスティアン】

ミルクチョコレート……………13g
ピーナッツペースト（無糖）……………25g
パテフォユティーヌ……………20g

【ガナッシュ・味噌】

ミルクチョコレート……………40g
生クリーム（乳脂肪42%）……………20g
白味噌……………4g

【仕上げ】

デコレーション粉砂糖……………適量



工程

前日

焼成160℃ 35～40分

冷蔵庫60分

バナナ
シャンティ

スポンジ生地
味噌ショコラ

生地
スライス

ガナッシュ
味噌

ピーナツ
ワルスティアン

組み立て

カット
仕上げ



作り方

《スポンジ生地 味噌チョコレート》

下準備

- ・スクエア型にオープン紙を敷く。
- ・薄力粉を粉ふるいでふるう。
- ・卵は卵黄と卵白に分けておく。卵白は大ボウルに入れる。
- ・オーブンは160℃に予熱する。

①中ボウルに、植物油、牛乳、白味噌を入れて混ぜ、ココアパウダーを入れてダマのないように混ぜる。

②大ボウルに卵白を入れてほぐし、ハンドミキサー高速で泡立てる。モコモコとカサが出てきたら、グラニュー糖を一度に加える。高速で泡立てて、なめらかでツヤがあり固くしまったメレンゲをつくる。(泡立て目安 5分～7分) 低速にしてゆっくり動かしながら、30秒ほどキメを整える。

③卵黄を加えて、ムラのない状態に混ぜればすぐに止める。ゴムベラでボウルのフチについた生地を入れ込んで均一にする。ハンドミキサーの羽は、後で使うので洗わず置いておくとよい。

④薄力粉を1度に加えて、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。粉が見えなくなったら、さらに20回ほどを混ぜてツヤが出る状態にする。

⑤生地の一部を①に加えて、ハンドミキサーの羽でムラなく混ぜ、④のボウルに戻し入れる。ゴムベラで切るように混ぜる。黒い部分がムラなく混ぜればよい。

⑥型に流し入れて160℃のオーブンで35～40分焼く。この時間範囲で焼けるようにオーブンの温度を上げたり下げたりして調整します。焼けたら、20cmくらい上から落としてショックを与える。ケーキクーラーに、ひっくり返して紙をつけたまま冷ます。

《バナナ・シャンティ》

下準備 (前日)

- ・粉ゼラチンを水に振り入れてふやす。
※板ゼラチンの場合は、たっぷりの冷水に入れてふやかす、水気をきる。

①バナナを適当な大きさにちぎって筒状の耐熱容器に入れる。ラップをして600ワットの電子レンジで1分(～1分半)加熱する。
※板ゼラチンの場合は、ここで加えて余熱で溶かす。
※粉ゼラチンの場合、電子レンジで液状に溶かして加える。(吹きこぼれやすいの注意)

②黒糖を加えてハンドブレンダーでピューレ状にする。生クリームを加えてよく混ぜる。冷蔵庫でひと晩休ませて使用する。ひと晩おくと安定して泡立つ。
※冷やしてすぐ泡立てると、泡立ちがゆるくなることもあるため、ゼラチンで補強している。

《ガナツシュ味噌》

- ①ミルクチョコレートを手で小さく割って耐熱容器に入れ、生クリームを加える。
ラップをせず、600ワットの電子レンジに30秒ほどかけて温める。
ゴムベラで中心から徐々に外へ広げるように混ぜる。
- ②ツヤが出て混ざったら、白味噌を加えて混ぜる。塗りやすい固さになるまで室温におく。

《ピーナッツ・クルスティアン》

- ①ミルクチョコレートを手で小さく割って耐熱容器に入れる。
600ワットの電子レンジで様子を見ながら溶かす。（1分～1分30秒ほど）
溶け残りを予熱で溶かすくらいがちょうどよい。焦げやすいので注意します。
- ②ピーナッツペーストを加えて混ぜ、バユテフォユティエヌを加えて混ぜる。

《組み立てる》

- ①スポンジ生地を、1cm厚さ3枚にスライスする。
1cm厚さのルーラーがあれば、添わせてカットする。
- ②よく冷えたバナナ・シャンティを泡立てる。
ボウル底を氷水に当てて、ハンドミキサー中速で角が立つまで泡立てる。
- ③スクエア型の底板にオープンシートを敷きスポンジ生地をおく。
ピーナッツ・クルスティアンを塗りひろげ、その上にガナツシュ味噌を塗る。スクエア型に入れる。
- ④バナナシャンティの半量を流し入れて平らにする。
2枚目のスポンジ生地をおく。残りのバナナシャンティを入れて、3枚目のスポンジ生地をおく。
ラップをかけて冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑤型から出して、ガス火などで温めた波刃包丁で、4辺をカットする。
包丁はそのつど温めて汚れをふきとる。
- ⑥ステンシルシートなどを置いて、デコレーション用の粉砂糖を茶こしでかける。
レースペーパー、自作切り抜き、小物を並べるなど、自由なアイデアで模様をつけてみて下さい。

Point

ケーキが、どこか洗練されてない、野暮ったく見える原因は、小さく地味な作業を、おろそかにしていることにあります。断面を見せるタイプのケーキは、層の美しさが重要です。

- ・生地を均一な厚みに切っていますか？
- ・生地とクリームを水平に重ねましたか？
- ・角をシャープに出していますか？

自己流のクセがついていると、何をどう改善していいのかわからず、自分で気づけないため、何度作ってもどこか雑な印象。洗練されていきません。

今回のゴールは、1つ1つを丁寧に積み重ねて、美しく洗練された断面を作ること。意識して見直してみましよう！

保存

要冷蔵 当日～3日

冷凍 1ヶ月

粉砂糖はふらず、ホールのまま、又はカットし1個ずつラップで包む。

ジップ付き冷凍袋に入れて冷凍庫で保存。食べるときは、冷蔵庫に移して解凍します。

参考

スクエア型 貝印 KAI ケーキ型 COOKPAD スクエア 底取式 15cm
15×15cmの角セルクルでも可能

富澤商店 パユテ フォユティーヌ（フレーク） / 30g
<https://tomiz.com/item/00109502>

ミルクチョコレート
富澤商店 ヴァローナ フェーブ グアナラ・ラクテ / 150g
<https://tomiz.com/item/01831201>

富澤商店 千葉県産ピーナッツペースト / 100g
<https://tomiz.com/item/02136600>

白味噌 井上味噌醤油 白味噌
<https://tokiwamiso.com/>

cotta 面取アクリルルーラー10mm(2本セット)
https://www.cotta.jp/products/detail.php?product_id=130849

パン用純白ロール 白 6切(394×363)
https://www.cotta.jp/products/detail.php?product_id=005462

ステンシルシート
様々なステンシルシートがあるので好みの柄を探してみてください。
七宝模様はこちらのものを使用
<https://megurokatagami.stores.jp>