

NUTS FREE RAW CHOCOLATE

ローチョコレート(ナッツ不使用)

3つの材料で作る、とてもシンプルなカカオ80%ローチョコレート。市販のチョコレートは全てのドーシャを増悪させますが、生のカカオを使用した添加物・白砂糖不使用のハイカカオローチョコレートは、栄養価が高く、ドーシャのバランスが整っているときには薬になります。特に、程よい苦味がカバを鎮静させます。

【ドーシャを鎮静させるおすすめのおトッピング・スパイス】

ヴァータ… ココナッツシュレッド・かぼちゃの種・ラズベリー・オレンジ・ミント・カルダモン

ピッタ… ココナッツシュレッド・かぼちゃの種・ひまわりの種・レーズン・ミント

カパ… チアシード・かぼちゃの種・ラズベリー・シナモン・ナツメグ・カルダモン・ミント

【材料：マンディアン 5個分】

- ローチョコレート
 - ローカカオバター 60g
 - ローカカオパウダー 30g
 - メープルシロップ 大1
- 飾りつけ (お好みで)
 - かぼちゃの種
 - ドライオレンジ
 - ドライラズベリー
 - ローズペタル
 - カレンデュラ
 - コーンフラワー

【下準備】

- カカオバターをフードプロセッサーで細かく粉碎しておく、湯煎時にカカオバターの温度が上がりすぎるのを防ぐことができる。
- カカオパウダーが固まっている場合は、ふるいにかけておく。
- シリコン製の柔らかいチョコレートモールドを使用する際には、冷蔵庫に移動する際にチョコレートが流れでてしまわないように、トレーやバットの上のせておくといよい。
- テンパリングを行うので、ポリカーボネートの型も使用できる。

【作り方】

1. ボウルに55度のお湯を入れる。
2. ひとまわり小さなボウルにカカオバターを入れて、46°C以下で溶かす。温度が上がると分離して使えなくなるので、注意する。
3. カカオバターが溶け切ったら、カカオパウダーを入れる。46°C以下を保ちながら混ぜつづける。
4. 混ざりきったら湯煎からあげて、メープルシロップを入れ、28°C前後に下がるまで混ぜつづける。気温や室温が高いときは、水を入れたボウルで冷やしながらかき混ぜる。28°Cになるまで混ぜつづける。水で冷やす場合は、ボウルの底でチョコレートが固まってしまうように気をつけながらかき混ぜる。
5. 28°Cになったら再び湯煎にかけ、32°Cになるまで全体をかき混ぜる。
6. 32°Cになったらすぐに湯煎からあげて、型へ流し込み、冷蔵庫で1時間~3時間ほど冷やし固める。