

毎日が、もっとステキに♪

# ホット情報

ぴち

2023  
vol.78



発行：ホット情報ぴち製作委員会

こんにちは。寒い季節になると温かい飲み物をつい飲んでしまいますよね。今回は、甘くておいしいココアの効果や作り方のコツなどについてご紹介します！



## 身体の内から温めよう ココア特集



### ココアとは

ココアは何からできているかご存じですか？ココアは、カカオ豆から作られるココアパウダーのことなのです。なぜカカオからとれるのにココアなのか？というと、ヨーロッパにカカオが渡った際、カカオ（Cacao）だと発音が難しいことからココア（Cocoa）と呼ばれるようになったそうです。

販売されているココアには2種類あり、「純ココア」と「調整ココア」です。純ココアはピュアココアとも言われ、ココアパウダーそのものです。砂糖などが含まれていないためお菓子作り用としても適しています。一方、調整ココアは、ココアパウダーに砂糖や脱脂粉乳などが含まれており、飲みやすいよう調節されたものです。水や牛乳を加えるだけで簡単にココアを作ることができます。



### ココアの効果

ココアの原材料であるカカオには、様々な栄養素が含まれています。

#### カカオポリフェノール

血管を広げる作用があるため「高血圧の抑制」に期待できます。さらに、抗酸化作用による「動脈硬化の予防」「アンチエイジング」に効果があると言われています。

#### ミネラル分

カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラル分が含まれています。「骨粗しょう症」や「貧血予防」に効果があると言われています。

#### テオブロミン

カカオに含まれている苦味成分です。「リラックス効果」「冷え性改善」「利尿作用」があると言われています。

#### 食物繊維

不溶性食物繊維のリグニンが含まれているため、「便秘改善」に効果があると言われています。ごほうより多くの食物繊維が含まれています。



### ココアのおいしい作り方

ポイント

#ペースト状になるまでよく練る

#牛乳を入れて温めるとき沸騰させない

#### 調整ココアの美味しい作り方

少量の温めた牛乳やお湯でよく練ってから、沸騰直前の熱い牛乳やお湯で溶くと、いつもより口当たりなめらかになり、コクも香りもより深く豊かになります。

#### 口当たりなめらかになるのはなぜ？

ココアに含まれているでんぷんが、温かい牛乳やお湯を加えてよく練ることでアルファ化（糊化）されて糊状になるためです。

## 純ココアを使ったおいしい作り方

砂糖などの混ざっていない純ココアなら、自分好みの甘さでココアを作れます。ぜひ試してみてください♪

- 1、小鍋に純ココアと砂糖をそれぞれ小さじ山盛り2杯（ココア約5g、砂糖約8g）ずつ入れよく混ぜます。
- 2、1に水（10ml）を入れ、泡立て器で混ぜてから弱火にかけ、ペースト状になるまでよく練ります。
- 3、2に牛乳（120ml）を少しずつ入れて、混ぜながら温め、沸騰直前に火からおろし、カップに注いだら完成です。



## トッピングをして自分好みのココアに♪

いつものココアに少し加えるだけで、さらに楽しむことができます。自分好みのトッピングを見つけてココアを思う存分味わいましょう。



ココア × シナモン



ココア × マシュマロ



ココア × ホイップ&チョコソース



## しあわせレシピ

### 材料（6個分）

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| ・ブリオッシュ…1個（35g）<br>（または甘いパン） | 【A】        |
| ・チョコクッキー…15g                 | ・砂糖…大さじ1/2 |
| ・スライスアーモンド…10g               | ・水…大さじ1/2  |
| ・ラムレーズン…40g                  | ・ラム酒…小さじ1  |
| ・スイートチョコレート…50g              |            |
| ・サラダ油…5g                     |            |



バレンタインにぴったり♪  
『チョコボール』

### 作り方

- 1、ブリオッシュとチョコクッキーは、手で細かくちぎり、ボウルに入れます。
- 2、オーブントースターで薄いきつね色になるまで焼いたスライスアーモンドと軽く刻んだラムレーズンを1に入れます。
- 3、Aの材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ600W40秒加熱します。（砂糖が溶ければ良いです。）
- 4、2に3で作ったシロップを入れ、手で全体を混ぜこみ、6等分にして丸めます。
- 5、スイートチョコレートを刻み、ボウルに入れます。サラダ油を加え、湯せんで溶かします。
- 6、4をフォークにのせ、5のチョコレートにくぐらせ、クッキングシートにのせます。
- 7、冷蔵庫で30分冷やしたら完成です。

## 🍅 ぴちトマさん今月のコラム 🍅🍅

小学生の頃の冬の思い出。とある友人の家に遊びに行くと、友人のおばあちゃんがよくココアを出してくれました。子供向けの甘〜いココアがとても美味しく、遊びに行く楽しみの一つになっていました。あれからかなりの年月が過ぎましたが、あのココアを超えるココアに出会っていません。きっと楽しかったという記憶が、あのココアを最上級にするのだと思います。思い出のココアをこれからも大切に、おいしいココアを飲んでいこうと思います♪

## 東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088