



野菜のソムリエ・料理研究家

# 梅田みどり先生のお手軽レシピ

## ガトーショコラ

直径16cmのスポンジ型1台分

チョコレート (カカオ50%以上)・・・ 100g	薄力粉・・・・・・・・ 60g
無塩バター・・・・・・・・ 60g	〔卵黄・・・・・・・・ 2個 砂糖・・・・・・・・ 30g
〔卵白・・・・・・・・ 2個 砂糖・・・・・・・・ 30g	

### 作り方

- ① ボウルにチョコレートとバターを入れて湯せんで溶かす。
- ② 卵黄と卵白を分け、それぞれボウルに入れる。卵白に砂糖をひとつまみ入れ、ハンドミキサーで泡立てる。白くなったら砂糖を3回に分けて加えながら泡立てる。
- ③ 卵黄のボウルに砂糖を入れ、すり混ぜる。①のボウルに少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ④ ③に薄力粉をふるいながら加え、泡だて器でだまがなくなるまで20回程度混ぜる。
- ⑤ ④に泡立てた卵白をひとつくい混ぜ、残りの卵白を加えてボウルの底からしっかり混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地を型に流し入れ、型を10cmの高さから2回たたきつける。170度のオーブンで30～35分焼き、冷めたら粉砂糖を振る。



少しとろみがついた状態になります。



卵白の色がなくなるまで、泡だて器で30回程度混ぜます。



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。

今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。

料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。