

～イタリア 小さな村のカバルッチ～より

## カバルッチ

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



古代ローマから大切にされてきたモストコット（ぶどうエキス）をたっぷり使ったクリスマスのご馳走です。  
ドライフルーツやナッツはお好みで！ユニークな形を楽しんで！

### 材料 ～長さ15cm 8個分～

#### <生地>

薄力粉	250g
グラニュー糖	60g
白ワイン	60ml
ひまわり油（ハイオレイック）	60g

#### <フィリング>

パン粉	50g	
モストコット	60g	
くるみ	30g	
アーモンド	20g	
ヘーゼルナッツ	20g	
セミドライいちじく	20g	
レーズン	10g	
オレンジピール	10g	
レモンピール	5g	
チョコレート	20g	
ココアパウダー	10g	
コーヒー	50ml	通常より濃くしてください
マルサラ酒	10ml	
アルケルメス	適量	
粗めのグラニュー糖	適量	

## 作り方

### Prepare 準備

- 薄力粉をふるっておく
- フィリングのナッツ類、フルーツ類、チョコレートを粗く刻んでおく
- オーブンを180℃に温めておく

### フィリングを作る

#### Step 1 ステップ1

パン粉にモストコットを加えて混ぜる。



#### Step 2 ステップ2

刻んだナッツ類、フルーツ類、チョコレート、ココアパウダーを加えて混ぜる。



#### Step 3 ステップ3

コーヒーとマルサラ酒を加えて混ぜる。



#### Step 4 ステップ4

ラップをして冷蔵庫で1時間以上休ませる。



#### Step 5 ステップ5

生地を作る前に8等分にし、長楕円形にまとめておく。

### 生地を作る

#### Step 6 ステップ6

鍋に白ワインとグラニュー糖を入れて火にかけ、混ぜながら温める。  
グラニュー糖が溶けたら、火を止める。



Step 7  
ステップ7

ひまわり油を加えて混ぜる。



Step 8  
ステップ8

薄力粉に**ステップ7**を加えてへらで混ぜ、手でまとめる。



Step 9  
ステップ9

生地を棒状にし、8等分にする。(約53gずつ)



Step 10  
ステップ10

厚さ約3mmに伸ばし、フィリングをおく。



Step 11  
ステップ11

筒状に包み、両端を押さえる。



Step 12  
ステップ12

フィリングを包んだ部分にはさみで切り込みを入れる。



Step 13  
ステップ13

半量はカーブさせ、半量はそのまま端にも切り込みを入れる。



## Step14 ステップ14

オーブンペーパーを敷いた天板にのせ、180℃で35分焼く。



## Step15 ステップ15

粗熱が取れたら、表面にアルケルメスを塗り、粗めのグラニュー糖をまぶす。



## 食べごろと保存方法

冷暗所に保管し、5日以内に召し上がってください。