

トマトのブルスケッタ

材料

・プチトマト	8 個	・玉ねぎ	1 / 6 個
・オリーブオイル	大さじ 2	・塩麴	小さじ 2
・塩・こしょう	少々	・バゲット	6 切れ
・にんにく	1 かた	・バジルリーフ	適量

作り方

- ① トマトはさいの目切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに 1 と塩麴を入れ、オリーブオイルを加えよく和え、塩、こしょうで味を調える。
- ③ オーブン（又はオーブントースター）で焼いたバゲットに、にんにくをすり込み、②をのせ、バジルを飾る。



かぶのポタージュ

材料

・ かぶ	大 4 個	・ 玉ねぎ	小 1 個
・ セロリ	5 センチ	・ 昆布椎茸だし	4 カップ
・ 塩	少々	・ ピンクペッパー	適量

作り方

- ① かぶ、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。かぶの葉は茹でてみじん切りにする。
- ② 鍋に 1 と昆布椎茸出汁を入れ火に掛け、強火で沸騰させたら中火にし、更に 15 分煮込む。（昆布椎茸出汁の作り方は次のページで）
- ③ ②をミキサーにかけ、鍋に戻す。
- ④ ③に塩を加え、2～3 分弱火に掛け味を調える。
器に盛り、茹でたかぶの葉とピンクペッパーを飾る。



※ 昆布椎茸出汁の簡単な作り方

材料

・水 4 カップ ・昆布 10 センチ（洗う） ・干し椎茸 2 個（洗う）

作り方（水出し編）

① 材料をボウルに入れ、1 時間浸けておく。

作り方（煮出し編）

① 鍋に水を入れ、昆布・椎茸を入れ中火にかける。

② 煮たつ寸前に昆布を取り出す。

③ 沸騰したら弱火にし、椎茸を 10 分（又は好みの味になるまで）煮る。



にんじんのパウンドケーキ

材料

- | | | |
|-------------------|------------------|----------|
| ・にんじん 1本（正味100g） | ・きび砂糖 30g | ・塩 ひとつまみ |
| ・豆乳 大さじ1 | ・サラダ油 30g | ・くるみ 50g |
| ★薄力粉 80g | ★アーモンドプードル 40g | |
| ★ベーキングパウダー 小さじ1 | ★シナモン（粉末） 小さじ1 | |
| ★ジンジャー（粉末） 小さじ1／4 | ★クローブ（粉末） 小さじ1／4 | |

下準備

- ・にんじんを皮ごとすりおろす。
- ・★のついている粉類は、合わせてふるう。
- ・くるみは、お好みの大きさに刻み、トースター500wで3分焼く。

作り方

- ① すりおろしたにんじん、きび砂糖、塩、豆乳をボールにいれ、混ぜ合わせる。
更にサラダ油を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ② ①のボールに、混ぜ合わせてふるった★の粉類を、3回に分けて加え混ぜる。
最後にくるみを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ パウンド型に②を流し込む。
温めておいた180度のオーブンで、35～40分程度焼く。



旬野菜のバーニャ・カウダ

材料

- ・旬のお野菜 いろいろ
- ・にんにく 4 かけ
- ・塩麴 大さじ2
- ・こしょう 適量

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、蒸して火を通す。
- ② ソースを作る。にんにくは縦半分に切り、芯を取り除き、包丁の腹でつぶす。
小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱する。
- ③ オイルに、にんにくの香りが移り、にんにくが柔らかくなったら木べらで潰し、
火から下ろし塩麴を加え混ぜ、胡椒を加える。



キュービックスラダ

材料

- ・大根 1 / 10 本
- ・赤かぶ 1 / 2 個
- ・きゅうり 1 / 2 本
- ・にんじん 1 / 2 本
- ・パプリカ 1 / 3 個
- ・パセリ 適量
- ・ブラックオリーブ（飾り用） 適量
- ・塩・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩麹 大さじ1

作り方

- ① パセリ以外の全ての野菜をさいの目切りにし、ボウルにうつし、塩を少々加え、水分を出す。
- ② ①の野菜の水気を切り、パセリを手でちぎり加える。オリーブオイル、塩麹を加えて和える。
- ③ ②に塩・こしょうを加えて味を調え、器に盛る。ブラックオリーブを飾る。

