

◇夏野菜のスパイスカレー

玉ねぎ…2個 トマト…2個 生姜…1片
 ニンニク…1片 水…500ml 八丁味噌…大さじ1
 甘酒…大さじ1 塩…小さじ1/2 カレー粉…大さじ2
 クミンシード…小さじ1 ローリエ…1枚
 ナス カボチャ ズッキーニ パプリカ シシトウ
 ☆カレー粉
 ターメリック…大1 クミン…大2 コリアンダー…大1
 カルダモン…小1 シナモン…小1/2 ナツメグ…小1/4
 ブラックペッパー…小1 チリペッパー…小1/2

1. 玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切り、生姜、ニンニクはすりおろす。
2. 鍋にオリーブオイル大さじ2を入れ、弱火でクミンシード、ローリエを炒め、香りがたったら、玉ねぎ、塩を1つまみ加え、飴色になるまで炒める。
3. ニンニク、生姜、トマトを加え、水分が程よくなるまで炒める。
4. カレー粉を加えさらに炒めたら、水、味噌、甘酒を加え20分程煮込み、ローリエを取り出しミキサー等で滑らかにして、最後に塩で味を調える。
5. 夏野菜を適当な大きさに切り、油をひいたフライパンで焼き、お皿にライスとカレー、夏野菜をそえて完成。

◇ジャガイモと枝豆のサラダ

ジャガイモ…3~4個(約300g) 枝豆…200g
 白ゴマペースト…30g 水…大さじ2 梅酢…小さじ1.5
 米酢…小さじ1 レモン汁…小さじ1
 メープルシロップ…小さじ1 マスタード…小さじ1/2
 塩胡椒…適量 青のり…適量

1. ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。
2. 枝豆は洗って塩小さじ1をまぶしておく。
3. 蒸し器でジャガイモ(約10分)と枝豆(約7分)を火が通るまで蒸す。
4. 白ゴマペースト、水、梅酢、米酢、レモン汁、メープルシロップ、マスタード(お好みで)を混ぜ合わせる。
5. ジャガイモと枝豆と4の合わせ調味料をボールに入れ、ジャガイモを適当にスプーンで割りながら和え、最後に塩胡椒で味を整える。
6. 器に盛り青のりをふりかけて完成。

MEMO

☆椎茸・昆布出汁

水1ℓに昆布(10×10cm)、しいたけ2, 3個

◇トウモロコシとワカメのスープ

トウモロコシ…1/2本 乾燥ワカメ…大さじ1強
 玉ねぎ…1/2個 醤油…小さじ1/2 塩…小さじ1
 コショウ…少々 白ゴマ…適量 出汁…3cup

1. トウモロコシは実をそぎ落とす。玉ねぎはみじん切りする。
2. 鍋に油をひき、玉ねぎをきつね色になるまで炒め、トウモロコシを入れて炒め合わせる。
3. 出汁を入れトウモロコシの芯も加え、煮立ったら弱火で10分程煮て芯を取り出す。
4. 醤油、塩、コショウで味を調え、ワカメ、軽く擦った白ゴマを加えて完成。

◇豆乳ヨーグルトのセミフレッドアイス

(パウンドケーキ型小1本分)
 豆乳ヨーグルト…水切り状態150g
 豆乳(固形成分10%以上のもの)…150g 甜菜糖…70g
 レモン汁…大さじ1 白ゴマペースト…30g
 レーズン…60g 梅酒…適量 クルミ…30g

1. ザルにキッチンペーパーをしき、豆乳ヨーグルトを入れ、一晩水けを切り、150g分を量しておく。
2. 鍋にレーズンとひたひたの梅酒を入れてしばらく置き、火にかけて煮立たせ、ザルにあけて水けを切る。
3. クルミは炒ってから適当な大きさに割る。
4. ヨーグルト、白ゴマペーストをよく混ぜ合わせる。
5. 豆乳は湯せんして50℃くらいに温めつつ、甜菜糖を少しずつ加えながらハンドミキサーで角がたつまで泡立て、最後にレモン汁を加え混ぜる。
6. 4に5の半量を加え混ぜ合わせたら残りのメレンゲ、レーズン、クルミも加えて混ぜる。
7. パウンドケーキ型にクッキングシートを引き、6を流し込み、冷凍庫で3時間程固めて完成。

☆調味料

- ・醤油…マルシマ醤油
- ・塩…皇帝塩
- ・味噌…自然の味
- ・酢…富士酢
- ・酒…白扇酒造 花美蔵
- ・味醂…白扇酒造 福来純三年熟成本みりん
- ・梅酢…自家製
- ・なたね油…平出油屋 菜種油
- ・ごま油…岩井のごま油 黄白
- ・オリーブ油…GOYA エキストラバージンオリーブオイル