

## ◇フレッシュトマトと桃のカッペリーニ

トマト (ソース用) …1kg (大玉 6~8 個)  
 トマト…中玉 3 個 桃…2 個 ニンニク…1 片  
 バジル…適量 オリーブオイル…大さじ 2 塩…小さじ 1  
 レモン汁…大さじ 2 ブラックペッパー…少々  
 カッペリーニ…240g

1. ソース用のトマトは適当な大きさに切り、ニンニクはすりおろし、鍋に入れて中火にかける。
2. トマトが程よく煮崩れたらザルで濾し、再び火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
3. 2にオリーブオイルと塩をよく混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。
4. トマトと桃をさいの目切りにし、レモン汁、ブラックペッパーと和えて冷蔵庫で冷やす。
5. パスタを塩水で茹でたら、冷水でしめて、水けを切る。
6. パスタを3のソース (大さじ 8~10) で和える。
7. 器にパスタを盛り、4 とバジルを添えて完成。

## ◇ファラフェル (ひよこ豆のコロッケ)

ひよこ豆…200g 玉ねぎ…1/2 個 ニンニク…1 個  
 パセリ…大さじ 1 (みじん切り) 塩…小さじ 1  
 胡椒…小さじ 1/4 コリアンダーパウダー…小さじ 1  
 クミンパウダー…小さじ 1

## ☆タヒニソース

白練りごま…大さじ 2 レモン汁…大さじ 1  
 水…大さじ 1 ニンニク…1/2 個 梅酢…小さじ 1/4  
 塩…小さじ 1/4  
 (ニンニクをすりおろし、全ての材料を混ぜ合わせる。)

1. ひよこ豆は一晩水につける。
2. 玉ねぎ、パセリはみじん切り、ニンニクはすりおろす。
3. ひよこ豆をすり鉢またはフードプロセッサーですり潰し、玉ねぎ、ニンニク、パセリ、塩、胡椒、コリアンダー、クミンを混ぜ合わせる。
4. 3を 2cm くらいの大きさに丸める。(まとまらない場合は少し水を足す。)
5. 170℃に熱した油で揚げて完成。

## ◇折戸ナスとトウモロコシのポタージュ

折戸ナス…3 個 トウモロコシ…1 本 玉ねぎ…1/2 個  
 出汁…2 cup 豆乳…1 cup 塩…小さじ 1 胡椒…少々

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。ナスは厚めに皮をむき、適当な大きさに切り、5 分程水にさらす。
2. トッピング用に少量のトウモロコシとさいの目に切ったナスの皮を油で炒めておく。
3. 鍋に油をひき、玉ねぎを炒めてから、トウモロコシ、ナスを入れて炒め合わせる。
4. 出汁とトウモロコシの芯を加えて煮立ったら、弱火で 15 分程煮て芯を取り出し、ミキサー等で滑らかにする。
5. 塩、胡椒で味を調べたら、器にそそぎ、2 のトッピングを添えて完成。

## ◇葛餅・桃仕立て

桃…1 個 みりん…50ml 水…200ml  
 レモン汁…大さじ 1 甜菜糖…大さじ 1.5 葛粉…40g

1. 桃を楕円形に切り、皮をむく。
2. 鍋に桃、みりん、レモン汁を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で 5 分煮る。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
3. 桃のコンポート汁 150ml と水 50ml と葛粉を混ぜ合わせる。
4. 3を鍋に入れ、ヘラで混ぜながら中火にかけ、粘りがでたら弱火にして、全体に透明感がでるまで練る。
5. 4をバットに移し、ラップを上にかけて押さえて伸ばしたら、バットごと冷水に入れ冷やす。
6. 葛餅を適当な大きさに切り分け、器に葛餅と桃のコンポートをそえて完成。

## MEMO

## ☆椎茸・昆布出汁

水 1ℓ に昆布 (10×10cm)、しいたけ 2, 3 個

## ☆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…九鬼 金白純正胡麻油
- ・オリーブ油…GOYA エキストラバージンオリーブオイル