

和洋万能麴

Ingredients

- 白米黄麴（生）・・・50g
- 塩・・・20g
- 人参・・・1/4本（30g）
- 玉ねぎ・・・1/4本（50g）
- セロリ・・・20g
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- みりん・・・50cc
- しょうゆ・・・50cc
- 雑穀・・・20g
- 切昆布・・・2g
- 干しいたけ・・・2g
- トマト缶・・・1/2缶

Directions

1) 麴と塩は手ですりあわせる。

2) 人参・玉ねぎ・セロリ・
にんにく・しょうがすべてあわせて
フードプロセッサーでみじん切りに
する。

3) 雑穀mixは小鍋にひたひたの
お水（大さじ4位）と合わせて
沸騰させ10分煮る。

4) 清潔な容器に1と2、水気を切った3、切昆布・干しいたけ・しょうゆ・みりん・トマト缶
をあわせて一日に2、3回かきまぜながら麴が柔らかくなるまで発酵させる。

5) 出来上がったらブレンダーなどでなめらかにする。

夏場は4日くらい冬場は8日くらいかかります。

もしくはヨーグルティアなどの発酵器に入れて58度で8時間発酵させる。

Notes

保存は冷蔵庫で2か月です。



れもん酢

Ingredients

- りんご酢・・・150cc
- アガベシロップ・・・120cc
- 無農薬レモン・・・1個本

Directions

- 1) レモンは5mmの輪切りにして清潔な瓶に入れる。
- 2) アガベシロップをあわせてりんご酢を加える。



Notes

冷蔵庫で5か月日持ちします。
作ったその日から使えますが、3日ほどおくとレモンの香りをより楽しめるようになります。

Christmas appetizer

Christmasカラーマリネ

Ingredients

- ジャがいも・・・2個
- ブロッコリー・・・1/2個
- パプリカ・・・1/2個
- レモン酢・・・大さじ1
- 万能麺・・・大さじ1
- 塩・・・ひとつまみ

Directions

1) ジャがいもは皮をむいて1cm角に切り、茹でる。ブロッコリーは小さい房に分け、パプリカは7mm角に切り、塩(分量外)を加えた熱湯で茹でる。

2) ジャがいもはレモン酢・ブロッコリーは万能麺・パプリカは塩をそれぞれ絡め、器に入れる。

Xmasリース

Ingredients

- アボカド・・・1/2個
- クリームチーズ・・・100g
- レモン酢・・・小さじ1
- チャービル・・・適量

Directions

- 1) アボカドは種と皮を除く。
- 2) クリームチーズは室温に戻し1とレモン酢とあわせて滑らかになるまでよく混ぜる。
- 3) 星口金のついた絞り袋にいれて丸く絞りピンクペッパーを散らす。
チャービルをところどころに散らす。

ホタテと生ハムのマリネ

Ingredients

- ホタテ(刺身用)・・・8個
- 生ハム・・・30g
- きゅうり・・・1/4本
- レモン酢・・・大さじ1
- 塩こうじ・・・小さじ1/2

Directions

1) きゅうりは5mm角に切る。
はたては7mm角に、生ハムは粗みじん切りにする。

2) 食べる直前に1に塩こうじをからめレモン酢を混ぜ合わせる。



小エビのトマトクリーム

Ingredients

- 海老・・・小24尾
- マッシュルーム・・・2個
- オリーブオイル・・・大さじ1
- トマト缶・・・1/2缶
- 万能麺・・・大さじ2
- 生クリーム・・・大さじ2

Directions

- 1) えびは殻と背ワタを覗いて片栗粉と酒(各小さじ1:分量外)で揉んで流水で洗い水気をふく。
マッシュルームは粗みじん切りにする
- 3) フライパンにオリーブオイルを温め、1の海老を炒め。表面の色が変わったらマッシュルームを加えて炒め合わせる。
- 3) トマト缶・万能麺を入れて煮込み火を止めて生クリームを加える。

柚子れもん雪れんこん

Ingredients

- れんこん・・・30g
- レモン酢・柚子果汁・・・各大さじ1
- 氷餅・・・大さじ1

Directions

- 1) れんこんは皮をむき3mmの輪切りにして熱湯で茹でる。
- 2) レモン酢と柚子果汁に漬け、氷餅をまぶす

やわらかローストチキン& ほうれんそうのグラタン

やわらかローストチキン

Ingredients

- ほねつきもも肉・・・2本
- 万能麺・・・大さじ4
- タイム・・・2本

Directions

1) もも肉は表面に
こしょう（小さじ1：分量外）を
まぶし、万能麺を大さじ2づつめる。

2) 1の上にタイムをのせ
130度に熱したオーブンで
40分焼く。

ほうれん草のグラタン

Ingredients

- ほうれん草・・・1束
- 米粉・・・大さじ1・1/2
- 豆乳・・・90cc
- 万能麺・・・大さじ2
- ピザ用チーズ・・・大さじ2

Directions

1) ほうれん草は1cm幅に切る。

2) フライパンにオリーブオイル
を熱しほうれん草を炒め
油が回ったら米粉を加える。

3) 米粉が全体に絡まったら豆乳をあわせて、煮たてる。

4) とろみがついたら万能麺を入れて器に分け入れる

6) ピザ用チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く。



Xmasデザート 3種

甘酒ヨーグルト

Ingredients

- 水切りヨーグルト...100cc
- 甘酒...80g
- アガベシロップ
- または
メイプルシロップ・・・小さじ1
- レモン酢・・・小さじ1

Directions

1) すべての材料をミキサーで混ぜる。

米粉のふわふわケーキ

Ingredients

- たまご・・・3個
- 甘酒・・・150cc
- アガベシロップ
- または
メイプルシロップ・・・小さじ2
- 米粉・・・60g
- 米油・・・大さじ1

Directions

- 1) オーブンの予熱を180度にあげておく。
- 2) 卵白と卵黄にわけてボウルに入れる（卵白は大きなボウルで）
- 3) 卵白のボウルにメイプルシロップを入れて角が立つまで泡立てる。
- 4) 卵黄のボウルに甘酒・米粉・こめ油を入れて混ぜる。
- 5) 3のメレンゲを4に1/3量入れて泡を消さないように優しく混ぜ、3のメレンゲのボウルに戻し入れ滑らかになるまで優しく混ぜる。
- 6) 器に分け入れ、予熱のあがったオーブンで30分焼く。

米粉のシュトーレン

Ingredients

オーブンの予熱を170度にあげておく

- 絹豆腐・・・100g
- 米粉・・・80g
- アーモンドパウダー・・・30g
- 甘酒・・・30g
- きび砂糖・・・大さじ1
- ドライフルーツmix・・・100g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1

Directions

- 1) ボウルに豆腐・甘酒・きび砂糖をあわせてなめらかになるまで混ぜる。
- 2) 1に米粉・ベーキングパウダー、アーモンドパウダー・ドライフルーツmix・ベーキングパウダーを合わせて混ぜる。
- 3) オープンペーパーの上に直径18センチの円形に広げ、半分におり、170度のオーブンで20分焼く。
- 4) お好みでシナモンやナツメグをふりかける。

