

こく旨白だし

Ingredients

酒・・・200cc
本みりん・・・200cc
昆布・・・1g
かつおぶし・・・5g
トビウオだし・・・10g
干しいたけ・・・1g
うすくちしょうゆ・・・大さじ2
塩・・・大さじ1

Directions

- 1) 酒とみりんを鍋に合わせて中火にかけ沸騰したら弱火で3分煮詰め、アルコールを飛ばす。
- 2) 昆布・かつおぶし・トビウオだし干しいたけ・塩をあわせて弱火で5分煮る。
- 3) 粗熱をとり、目の細かいザルなどで濾す。

Notes



発芽玄米甘酒

Ingredients 300ml分

発芽玄米麹・・・100g
水・・・120cc

Directions

- 1) 発芽玄米麹（玄米麹でも）をボウルに入れて手ですりあわせる。
- 2) 水をあわせてヨーグルティア58度で8時間加温する。
もしくは炊飯器に入れて 蓋はせず、保温ボタンを押して8時間加温する。
- 3) お好みでフードプロセッサにかけてなめらかにする。



Notes

自分の手で混ぜることで常在菌が入り
自分の身体に合った発酵調味料が
出来ます。

ヨーグルティアで作る場合も2時間ごと
くらいに混ぜると発酵ムラがなくなり
甘みが早く出てきます。

前菜 6 種

だし

Ingredients

きゅうり・・・1本
なす・・・1本
新しょうが・・・30g
みょうが・・・1本
大葉・・・5枚
こく旨白だし・・・大さじ4

Directions

- 1) きゅうり、新しょうが、みょうがは5mm角に切る。大葉は千切りにする。なすは5mm角に切り、水に5分さらして水気を切る。
- 2) 1をこく旨白だし大さじ2をあわせて10分おき、出てきた水分をすて、白だし大さじ2をからめる。



ごま豆腐

Ingredients

くず粉・・・50g
ねりごま (白)・・・50g
水・・・350cc
こく旨白だし・・・大さじ1

Directions

- 1) 鍋に水・こく旨白だし・くず粉をあわせてしっかりくず粉を溶かす。練りごまを加えてしっかり混ぜ中火にかける。
- 2) 絶えずゴムベラでなべ底をかきながらもっちりとりみがつくまで加熱し、さっと濡らした流し缶に流し入れ、冷水にあて、冷やし固める。
- 3) お好みの大きさに切り分け器に盛る。

かぼちゃの甘酒煮

Ingredients

かぼちゃ・・・1/4個
発芽玄米甘酒・・・大さじ3
水・・・300cc

Directions

- 1) かぼちゃは食べやすい大きさに切り。面取りして皮をところどころむく。
- 2) 鍋にかぼちゃを入れて甘酒・水を加え蓋をして中火にかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 3) 鍋のまま冷まし味を含ませる。

トマトのお浸し

Ingredients 4人分

フルーツトマト・・・4個
オクラ・・・4本
かつおぶし・・・適量
湯・・・200cc
こく旨白だし・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・大さじ1

Directions

- 1) トマトはお尻に十字の切り込みを入れて熱湯に30秒つける。
冷水にとり、皮とヘタを除く。
- 2) バットなどに、湯・こく旨白だし・薄口しょうゆをあわせて1をあわせ冷蔵庫で冷やす。
- 3) オクラは塩（分量外）少々で揉んで、熱湯で茹で小口切にする。
- 4) 器に2をひたし地ごと盛り、オクラをちらし、かつおぶしをふる。



新しょうがのきんぴら

Ingredients 4人分

しんしょうが・・・100g
ごま油・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
こく旨白だし・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・小さじ1
青海苔・・・小さじ1

Directions

切りにする。
中火で温め、
みりん・白だし

いぶりがっこと チーズのオイル付け

Directions

Ingredients

コンテチーズ・・・50g
オリーブオイル・・・100cc
こく旨白だし・・・大さじ1・1/2
粗挽き黒こしょう・・・小さじ1/2
ペイリーフ・・・1枚
いぶりがっこ・・・30g
たかの爪・・・小さじ1

- 1) チーズは5mm角に切る。
いぶりがっこは7mm角に切る。
- 2) オリーブオイル・こく旨白だし・粗挽き黒こしょう・ペイリーフ・たかの爪を合わせて1を漬け込み、半日おく。

わかめとアボカドの天ぷら

Ingredients 4人分

塩蔵わかめ・・・40g
三つ葉・・・1/3束
アボカド・・・1個
＝天ぷら粉＝
米粉・・・100g
水・・・180cc
たまご・・・1個

Directions

1) 塩蔵わかめは水に浸し塩を洗い、食べやすい大きさに切る。三つ葉は根元を落とし、2cm長さに切り、アボカドは種と皮を除き、一口大に切りレモン果汁（少々：分量外）をまぶす。

2) てんぷら粉の材料をボウルに合わせる。

3) 1を一口大にまともめ、2にくぐらせ、180℃の油でカリリとするまで揚げる。



たこごはん

Ingredients

茹でタコ・・・150g
米・・・3合
こく旨白だし・・・大さじ2
玄米甘酒・・・小さじ1

Directions

1) 米は洗って20分吸水させる。タコは大き目の一口大に切る。

2) 炊飯器に米とタコ、こく旨白だし・玄米甘酒を加えて、3合の目盛りまで水を濯ぐ。

Ingredients

むきえび・・・150g
はんぺん・・・大1枚 (100g)
片栗粉・・・大さじ1
干しえび・・・大さじ1
水・・・800cc
こく旨白だし・・・大さじ4
薄口しょうゆ・・・大さじ2

えびしんじょう碗

Directions

1) むきえび半量とはんぺん・片栗粉をあわせてフードプロセッサーにかけ、滑らかにする。
2) 残りのえびをあわせて、直径5cm位のボール状に丸める。
3) 鍋に干し海老・こく旨白だしをあわせて沸騰させ2を茹でる。
4) 浮き上がってきたら煮汁ごと盛り付け、三つ葉を添える。

米粉のふわしゅわカステラ

Ingredients

22cmx22cmx5cmの型1台分

たまご・・・5個
米油・・・70cc
豆乳・・・100cc
米粉・・・100g
玄米甘酒・・・50g
てんさい糖・・・60g
バニラエストラクト・・・少々

Directions

型の高さより3cm高くなるように紙を敷きこんでおく。

1) 耐熱ボウルに、米油・豆乳をあわせて600Wで30秒加熱する。

2) 1へ米粉をあわせてなめらかになるまでよく混ぜ、バニラエストラクトを加え混ぜる。

3) 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は2へあわせよく混ぜる。

3) オープンの予熱を160度にあげる。

4) 卵白にてんさい糖と甘酒をあわせて角がたって、少ししなるくら泡立てる（7分立てメレンゲ）

5) メレンゲの1/3量を3にあわせてよく混ぜ、メレンゲのボウルに戻し入れ、泡を消さないように優しく混ぜる。

6) 予熱のあがったオーブンを150度に下げ、55分焼く。

＝アガベ柑橘ジャム＝
湘南ゴールド・・・500g
アガベシロップ・・・50g
白ワイン・・・100cc
レモン果汁・・・大さじ1

1) 湘南ゴールドは皮ごと刻み、種を除く。

2) 白ワインと1・アガベシロップをあわせて弱火で20分煮てレモン果汁を加えとろみがついたら火から外し粗熱をとる。



