

トマト麴

Ingredients

トマト缶（カットタイプ）・・・1缶
塩・・・30g
米麴・・・200g
味噌・・・大さじ2

Directions

- 1) 米麴と塩は手でよく擦り混ぜる。
- 2) トマト缶、味噌をあわせてよく混ぜ1とあわせる。
- 3) 発酵器（ヨーグルティア）に入れて58度で8時間加温する。

または 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。

または容器に入れて毎日
底から3, 4回混ぜ麴が溶けるまで室温で
発酵させる。

Notes



にんにく麴

Ingredients

米麴・・・50g

塩・・・15g

にんにく・・・2かけ（12g位）

水・・・60cc

Directions

- 1）米麴と塩は手でよく擦り混ぜる。
- 2）にんにくをすりおろし、1とあわせ水を加える。
- 3）3）発酵器（ヨーグルティア）に入れて58度で8時間加温する。

または 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。

または容器に入れて毎日
底から3，4回混ぜ麴が溶けるまで室温
で発酵させる。



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。

ハロウィンの前菜5種

ミイラの生春巻き

Ingredients

ライスペーパー・・・4枚
スライスチーズ2枚
サラダえび・・・12尾
レタス・・・4枚
アボカド・・・1個
＝にんじんソース＝

人参・・・1本 (100g)
トマト麴・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ2
レモン汁・・・小さじ1

Directions

- 1) アボカドは皮と種をのぞき5mm幅にレモン汁(分量外)を絡めておく。スライスチーズは5ミリ幅に切る。
- 2) ライスペーパーを水にくぐらせ、濡らしたキッチンペーパーの上にのせる。
- 3) スライスチーズを縦にならべ、レタス、アボカド、えびをのせ巻く。
- 4) 人参はすりおろし、ほかの材料をあわせて混ぜ、ブレンダーでなめらかにして春巻きに添える。



レンチンミートローフ

かぼちゃのポンデケージョ

Ingredients

かぼちゃ・・・50g (正味)
白玉粉・・・60g
粉チーズ・・・15g
牛乳・・・大さじ1
オリーブオイル・・・小さじ1
卵黄・・・1個

Directions

- 1) かぼちゃは一口大に切り、蒸すかラップに包んで電子レンジ(600wで5分くらい)で柔らかくなるまで加熱する。
 - 2) 皮を外し、フォークの背などでつぶす。さらに白玉粉、粉チーズ、牛乳、オリーブオイルをあわせてよくこねる。
 - 3) 卵黄をほぐし、2に加えなめらかになるまで混ぜる。
 - 4) 手のひらにオリーブオイルをつけ、一口大に丸め、(12個できます)かぼちゃの種を刺し、スプーンでかぼちゃの模様をつける。
- 180度に予熱を上げたオーブンで20分焼く。

Ingredients

蒸し大豆・・・100g
鶏ひき肉・・・300g
トマト麴・・・大さじ2
にんにく麴・・・小さじ2
ドライパセリ・ドライバジル・・・小さじ1/2

Directions

- 1) ひき肉にすべての材料をあわせてよく混ぜる。
- 2) 耐熱容器にオリーブオイル(少々：分量外)をぬり、ラップを敷きこんだ上に1を敷きこむ。
- 3) ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
ひっくり返してさらに3分加熱する。

紫キャベツのトマト麴マリネ

Ingredients

紫キャベツ・・・1/4個
ディル・・・4本
トマト麴・・・大さじ1
バルサミコ・・・大さじ2
レモン果汁・・・大さじ1

Directions

- 1) 紫キャベツは太めの千切りにする。
ディルは粗く刻む。
- 2) 1をビニール袋などに入れて
トマト麴をあわせ揉む。
- 3) バルサミコ、レモン汁をあわせて
再度もむ。
- 4) 汁気を切り、器に盛る。



真っ黒きのこソテー

Ingredients

舞茸・・・70g
マッシュルーム・・・70g
しめじ・・・100g
生ハム・・・20g
しょうゆ麴・・・小さじ2
トマト麴・・・小さじ1
バルサミコ・・・大さじ1
クミン・・・小さじ1/2

Directions

- 1) きのこは小房にわけろ。マッシュルームは半分切る。
生ハムは5ミリ幅に切る。
- 2) フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこが
しんなりするまで炒める。
- 3) しょうゆ麴・トマト麴・バルサミコをあわせて
さらにしんなりするまで煮詰めるように炒めクミンをあわせる。



魚介のトマト麴煮・豆腐クリーム添え

Ingredients 4人分

シーフードミックス・・・360g
トマト缶（カットタイプ）1缶
トマト麴・・・大さじ2
にんにく麴・・・小さじ2
白ワイン・・・大さじ2
＝サフランライス＝
米・・・2合
サフラン少々
米麴・・・小さじ2
＝豆腐クリーム＝
絹豆腐・・・150g
にんにく麴・・・大さじ1
柚子果汁（レモン果汁でもOK）
・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1

Directions

- 1) 鍋にシーフードミックスと白ワインをあわせて中火にかけ、沸騰したらトマト麴、にんにく麴を加え炒めあわせる。
- 2) トマト缶を加え蓋をして弱火で10分煮る。
- 3) サフランライス
米は洗って20分給水させる。
炊飯器に米を入れ、サフラン、あわせて2合の目盛りまで水を注ぎ炊飯スイッチを押す。
- 4) 豆腐クリーム
全ての材料をあわせてブレンダーで混ぜる。



茄子のにんにく麴和え

Ingredients

茄子・・・2本
にんにく麴・・・小さじ2
ドライバジル・・・少々
粗びき黒こしょう・・・少々

Directions

- 1) 茄子は乱切りにして水に5分さらす。
- 2) フライパンにオリーブオイルを温め、こんがりするまで焼く。
- 3) にんにく麴とドライバジルをあわせて絡め、こしょうをふる。

かぼちゃのチーズスフレ

Ingredients

たまご・・・2個
かぼちゃ・・・80g
牛乳・・・80cc
米粉・・・大さじ1・1/2
クリームチーズ・・・100g
メイプルシロップ・・・20g
甘酒・・・20g
シナモン・ナツメグ・・・各少々

Directions

オーブンは150度に予熱をあげておく。

1) 卵は卵黄と卵白に分ける。

2) かぼちゃは蒸すか、電子レンジ(600W)で5分加熱してやわらかくする。

かぼちゃをつぶし、クリームチーズと牛乳をあわせ、卵黄を1つつつあわせて混ぜる。
米粉を加えてさらに混ぜる。

3) 卵白にメイプルシロップと甘酒を合わせて角が立つまで泡立てる。(メレンゲ)

4) 2に3のメレンゲの1/3量を合わせて混ぜ、メレンゲの中に戻し入れ泡が消えないように優しく混ぜる。

5) シナモン、ナツメグをふり予熱のあがったオーブンで20分焼き、蓋をしめたまま冷ます。



甘栗モンブラン

Directions

Ingredients

甘栗・・・60g
カシューナッツ・・・50g
(8時間浸水させる)
生クリーム・・・50cc~
メイプルシロップ・・・30g
ゼラチン・・・5g
紅茶の茶葉・・・1袋分
牛乳・・・300cc
甘酒・・・50g

1) ゼラチンは大さじ1・1/2の水に入れてふやかす。
2) 牛乳と紅茶の茶葉。甘酒をあわせて沸騰直前まで温め、1を加え溶かす。
3) 器に流し入れ冷やし固める。
4) ブレンダー、もしくはフードプロセッサーに甘栗、水気を切ったカシューナッツ、生クリーム、メイプルシロップをあわせて滑らかになるまで攪拌する。
5) 3のプリンを一口大に切り4のクリームを絞る。

