

デミグラス麴

Ingredients

塩・・・30g
米麴・・・70g
=A=
トマト缶（カットタイプ）・・・1缶
たまねぎ（みじん切り）・・・80g
しょうゆ・本みりん・・・各大さじ2
味噌・はちみつ・赤ワイン・
ラム酒・粉末昆布・・・大さじ1
ガーリックパウダー・白こしょう・・・小さじ1
紅茶のティーバック・・・1個
雑穀・・・1袋
水・・・50cc

Directions

1) 米麴と塩は手でよく擦り混ぜる。
紅茶のティーバックと雑穀・水を
合わせて弱火で5分煮る。

2) トマト缶、A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。

ブレンダーにかけてなめらかにする。



Notes

ビネガー麴

Ingredients

米麴・・・50g
米酢・・・100cc

Directions

- 1) 米麴は手でよく擦り混ぜる。
- 2) 巣をあわせて軽く混ぜる。加える。
- 3) 発酵器（ヨーグルティア）に入れて56度で6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。

Xmas前菜5種

小エビのフリット

Ingredients

えび・・・150g

デミグラス麺・・・大さじ1

＝衣＝

k米粉・・・50g

水・・・100cc～

ベーキングパウダー・・・小さじ1/2

Directions

- 1) えびは殻と背ワタを除き、片栗粉と酒（各小さじ1）で揉んで流水で洗い、しっかり水気を切る。
- 2) えびにデミグラス麺を絡める。
- 3) 衣の材料をあわせベーキングパウダーを加える。
- 4) えびに米粉をまぶし（分量外）3を絡め180度の油でカラリと揚げる。



まぐろの生ハム巻き

れんこんのデミグラスグリル

Ingredients

れんこん・・・200g

デミグラス麺・・・大さじ2

オリーブオイル・・・大さじ1

バター・・・小さじ1

Ingredients

まぐろお刺身用・・・6切れ

生ハム・・・3枚

（マグロを1周巻けるくらい）

ビネガー麺・・・小さじ1/4

タイム・・・少々

Directions

- 1) れんこんは皮をむき、乱切りにしてデミグラス麺を絡める。
- 2) 1をオープンペーパーを敷いた天板にのせオリーブオイルをからめ、バターをのせグリルで15分焼く。お好みでディルとピンクペッパーを添える。

- 1) まぐろを生ハムで巻き、ビネガー麺とタイムを添える。

大根のイタリアンサラダ

Ingredients

- 大根・・・5cm位
- ミニトマト・・・3個
- バジルの葉・・・6枚
- デミグラス麺・・・大さじ2
- ピネガー麺・・・大さじ2
- EXVオリーブオイル・・・大さじ2

Directions

- 1) 大根は雪の結晶の型でぬく。
ミニトマトは半分に切る。
- 2) デミグラス麺・ピネガー麺・
オリーブオイルをあわせて皿に敷き
1をのせる。



蕪のムース

Ingredients

- 蕪・・・250g
- 牛乳・・・250g
- 塩・・・少々

ゼラチン・・・5g

Directions

- 1) ゼラチンは大きじ1と1/2の水に振り入れふやかしておく。
- 2) 蕪は皮付きのまま4等分に切り、塩、牛乳とあわせて柔らかくなるまで煮る。
- 3) 2をフードプロセッサーにかけてなめらかにし、1を湯せんにかけて溶かし混ぜ合わせる。
- 4) 器に分け入れて冷やし固める。
お好みでデミグラス麺と半分にしたスタッフドオリーブを添える。



手羽元のデミグラスソース煮

Ingredients 4人分

手羽元・・・8本
デミグラス麴・・・250g
鶏を煮込んだスープ・・・250g
バター・・・大さじ1

Directions

- 1) 手羽元はデミグラス麴大さじ1 (分量外)をもみこみ300ccの水とあわせてヨーグルティアに入れ、60度で5時間低温調理する。
- 2) 鍋に1のスープとデミグラス麴、バターを合わせて、低温調理した手羽元を合わせる。



米粉の フォカッチャ

Ingredients

米粉・・・ミズホチカラ200g
ドライイースト・・・5g
ぬるま湯・・・160g
オリーブオイル・・・20g
はちみつ・・・15g

Directions

- 1) ボウルに米粉を入れ、ボウルの縁にドライイーストとはちみつ、反対側にオリーブオイルを入れる。
- 2) ぬるま湯をイーストめがけて入れ混ぜ、全体が混ざったら泡だて器で3分しっかり混ぜる。
- 3) オープンペーパーを敷いた天板に流し入れ、40度のところで20分一次発酵させる。
- 4) オープンの予熱を160度にあげ、3にオリーブオイルを塗り、手で穴をあけ、ローズマリーとピンクソルトを散らす。160度で10分焼き200度に温度をあげて10分焼く。

ベリーのセミフレッド

Ingredients

- 水切りヨーグルト・・・200g
- 生クリーム・・・200g
- 甘酒・・・80g
- てんさい糖・・・30g
- フローズンベリー・・・100g

Directions

- 1) パウンド型にラップを敷く。
- 2) ヨーグルト・生クリーム、甘酒、てんさい糖をあわせて混ぜ、さらにベリーも加える。
1に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



米粉のカヌレ

Ingredients

- 牛乳・・・250cc
- 甘酒・・・40g
- てんさい糖・・・40g
- 米粉（ミズホチカラ）・・・50g
- たまご・・・1個
- ラム酒・・・大さじ1
- バター・・・15g
- バニラオイル・・・少々

Directions

- 1) オーブンの予熱を220度にあげておく。
鍋に、牛乳、甘酒、てんさい糖、バターを入れて沸騰直前まで温める。
- 2) ボウルに米粉を合わせて1を少しづつ加えて混ぜる。卵、ラム酒を加えさらに混ぜザルなどで一度こす。
- 3) カヌレ型に注ぎ、220度で20分190度で40分焼く

