

レシピ名：プレミアム玉ねぎのジュレジュース

氏名：角田 まい

材料（2～3人分）

・玉ねぎ	1個(約559g)
・塩	小さじ1/2
・水	200ml
・ホワイトバルサミコ酢 (ジュレ)	大さじ2
・水	250ml
・レモンの搾り果汁	30ml～
・はちみつ(アカシア)	60g
・アガー	5g



手順

1. オーブンを200℃に予熱する
2. 玉ねぎの皮を剥きオーブンの天板に置く。1.5 cmの輪切りにした玉ねぎを皮の上に乗せ、塩を全体にふりかけて約15分焼く。* 表面にうっすら焼き色がつく程度
3. 2の粗熱が取れたらミキサー又はハンドミキサーでなめらかになるまで攪拌する。水とホワイトバルサミコ酢を加えて攪拌し、冷蔵庫で冷やしておく。
4. (ジュレを作る)ジュレの材料を全て混ぜ火にかける。アガーをよく溶かし沸騰直前に火を止めバットに移し粗熱を取る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。固まったらフォークでクラッシュ状にする。
5. 玉ねぎジュースをグラスに注ぎ、上からジュレを注ぐ。
6. ジュレと玉ねぎジュースをよく混ぜてお召し上がりください。

レシピ開発コメント

プレミアム玉ねぎは水分が多くジューシーで、甘さが強いのが特徴です。生でも甘く、熱を加えると更に甘さを増します。この甘さを最大限に活かした料理です。試作を重ねる中で、シンプルに加熱した玉ねぎそのままの甘さと水分の多さに感動し、アレンジを加えてレシピを仕上げました。

玉ねぎジュースをさらに楽しんでいただけるようはちみつレモンのジュレを合わせました。お子様が飲まれる場合は、はちみつの代わりに水あめやメープルシロップなどお好みの甘味料に変えてください。ホワイトバルサミコ酢はなくても美味しく召し上がっていただけますが、加えることで夏のこの時期にぴったりの爽やかさを演出できます。

レシピ名: ハーブ香る洋風うさぎ飯

氏名: 角田 まい

材料 (2~3 人分)

・ウサギもも肉	1 本
・酒	大さじ 1
・塩麴	小さじ 2
・無塩バター	10g
・ブラックペッパー	少々
(野菜ソテー)	
・玉ねぎ	1/2 個
・人参	1/2 本
・にんにく	1 片
・オリーブオイル	大さじ 1
・塩	少々
①	
・生姜	2 枚
・ローズマリー	1 枝
・タイム	1 枝
・ローリエ	1 枚
・水	600ml~
・野菜ブイヨン粉末	10g
・醤油	小さじ 1/2
・白ワイン	大さじ 1
(ピラフ)	
・米	180g
・玉ねぎ	1/4 個
・無塩バター	10g
・白ワイン	10g
・水	180g~
・野菜のブイヨン粉末	5g
・ローリエ	1 枚



手順

1. うさぎ肉を食べやすい大きさにカットする。酒と塩麹をまぶし半日～1日程度、冷蔵庫に入れておく。
2. 玉ねぎは 5 mm にスライス、人参も 5 mm 幅に皮ごと輪切り、にんにくはみじん切りする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくを入れ香りが立ったら玉ねぎ、にんじんを加えて軽く焦げ目がつくようにソテーする。鍋に移す。
4. 1の肉にブラックペッパーを少々振りかけ、熱したフライパンにバターを入れ、お肉の表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。お肉を取り出したら白ワインを回し入れ、そのまま肉汁ごと鍋に加える。
5. 肉と野菜を入れた鍋に水と野菜ブイヨン、生姜のスライス、醤油、ハーブを加え、蓋をして弱火で 30 分～40 分程肉が柔らかくなるまで煮る。(うさぎの骨から出汁を取り加えても良い) * 水分が無くならない様に注意してください。
6. (ピラフを作る) 玉ねぎをみじん切りにしてフライパンにバターと一緒にソテーする。玉ねぎに火を通し、お米を入れお米が透き通ったら白ワインを入れアルコールを飛ばす。
7. 米と同量の水とブイヨンを加え、蓋をして弱火で 15 分程炊く。途中水分が少なくなり焦げそうな場合は水を加える。
8. 煮込んだ肉を取り出し、フライパン又バーナーで表面に軽く焦げ目をつける。
9. ピラフと合わせる。

レシピ開発コメント

猟師の祖父を持ち幼少期からジビエは馴染みがあり、うさぎ肉の炊き込みご飯が懐かしい思い出の味です。

今回は、うさぎ肉が初めての方でも美味しく召し上がっていただけるように洋風ピラフに仕上げました。うさぎ肉に再度焦げ目を付けることで香ばしさを加え、フレッシュなハーブの香りをまとわせることでうさぎ肉の持つ美味しさを引き出しました。

レシピ名： 6種類のサラダ野菜のグリーンスムージー

氏名： 角田 まい

材料（2～3人分）

・ラ・フランス(缶詰め)	10缶
・ココナッツミルク	100g
・ライム果汁	20g
・わさび菜	10g～
・小松菜	10g～
・水菜	10g～
・フリルレタス	10g～
・ほうれん草	10g～
・スイスチャード	5g～



手順

1. ミキサーにラ・フランスの缶詰(シロップも入れる)、ココナッツミルク、ライムの搾り汁を入れる。
* 生のラ・フランスを使用する場合/缶詰めの漬け汁を入れない場合に甘みが足りなければ、はちみつなどのお好みの甘味料を加えてください
2. サラダ野菜を水洗いし1に加えてよく攪拌する。* スイスチャードは葉のみ使用
3. グラスに注ぎ、カットしたスイスチャードの茎をトッピングする

レシピ開発コメント

柔らかくえぐみの少ないサラダ野菜なので、フレッシュさをそのまま味わえるスムージーにしました。
ラ・フランスとココナッツミルクを合わせることでラッシーのような風味を出し、爽やかなライムで南国感を味わえるかと思えます。それぞれの野菜のベストな分量を調整しながら開発したレシピです。

レシピ名：サクサク発芽玄米フレイクの冷たい天茶

氏名：角田 まい

材料（2～3人分）

・発芽玄米フレイク	50g
・釜揚げ桜エビ	50g
・米粉	30g
・水	25g
(玄米出汁スープ)	
・玄米茶	1 ティーパック
・水	600ml
・白だし(希釈用)	40ml～
・油(揚げる用)	適量
・芽ネギ(トッピング)	適量



手順

1. 玄米茶のティーパックを水に3分程入れ水出しする。白だしを加えて割り出汁を作り、冷蔵庫で冷やす。
2. 鍋に油を入れて170度に熱しておく。
3. 米粉と水で衣を作る。*ゆるめの衣の方がさっくり揚がります。
4. 衣の中に釜揚げ桜エビを入れ発芽玄米フレイクをまぶしサッと揚げる。衣がもったりしてきたら水を加えて調整する。
※油ハネ注意
5. 器に4を盛り、芽ネギを飾る。1の割り出汁をかけてお召し上がりください。

レシピ開発コメント

フレイクは発芽玄米そのものですので、あえて天茶にはご飯を入れませんでした。サクサクなフレイクと出汁に浸かった少し柔らかくなったフレイクの食感を楽しんでいただけたらと思います。

海老天の衣も米粉を使用しています。

お米の優しい風味を感じていただけたらと思います。

レシピ名： 鳥飼なすのカリカリ焼き～焼きナスのディップ乗せ～

氏名： 角田 まい

材料（3人分）

・茄子	2本
・とろけるチーズ	適量
・片栗粉	適量
・麵つゆ(4倍濃縮)	小さじ1
・山椒	小さじ1/4
・油(焼く用)	適量
・片栗粉	適量
・芽ネギ(トッピング)	適量
・粉唐辛子(トッピング)	適量(お好みで)



手順

1. (焼きナスディップを作る) 茄子1本を縦半分にかつする。フライパンに油を引かずに皮を下にして蓋をして中火で約6分焼き、裏返して約6分焼く。両面しっかり焦げ目がつくまで焼く。グリルを使用しても良い。
2. 粗熱が取れたら、手で皮を剥く。
3. たたきのように若干の食感を残す程度に包丁でたたいて細かくする。麵つゆと山椒を加え混ぜ合わせる。
4. 茄子をしま目に剥き、1～1.5cmの輪切りにする。片面のみ薄く片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し片栗粉をまぶした面から茄子を焼く。上にとろけるチーズをのせる。裏返してチーズをカリッと焼く。
5. 皿に4をチーズを下にして置き、上に1の焼きナスディップをのせて芽ネギを飾る。お好みで粉唐辛子を振る。

レシピ開発コメント

まん丸でかわいい形をしているので、この形を活かしたレシピを考えていました。茄子の食感や風味を損なわない様に試行錯誤しました。見た目は少々地味ですが、食べると口の中で茄子の旨味が広がります。熱を加えてから時間が経つと水分が出てどうしても食感が変わってしまいます。

是非、できたてのサクッと感とカリッと感を味わっていただきたいです。

レシピ名:水ナスの水冷麺～紅ずいきの餡がけ～

氏名: 角田 まい

材料 (2～3 名分)

・水ナス	1本
・片栗粉	適量
・紅ずいき	1パック(下処理後 200g)
・酢(さらす用)	水1ℓに対して小さじ1
(餡 100g 分量)	
・下処理したずいき	50g～
・モロヘイヤ	1/2袋
・みょうが	1個
・紅生姜	20g
(大根出汁)	
・大根	200g
・甘酢	60ml
・りんご酢	50ml
・砂糖	20g
・塩	ひとつまみ
(水冷麺のスープ 400ml 分量)	
・大根出汁	100ml
・水	300ml
・白だし	10ml(小さじ2)
・牡蠣醤油	5ml(小さじ1)
・中華出汁粉末	2g(小さじ1/2)



手順

1. (ずいきの下処理をする)鍋又はボウルに 1ℓに対して小さじ1の酢を加えた酢水を作る。ずいきをよく洗い包丁を使い端から皮を剥く。(＊手が黒くなるので手袋をするとよい)剥き終わったものから鍋やボウルの大きさにあわせてカットし酢水に入れ、1時間程浸しておく。
2. たっぶりの湯を沸かし、酢(分量外)を少し加えて2～3分茹でる。
3. 茹で上がったら冷水に取り絞る。保存容器に入れ冷蔵庫で保存する。冷蔵庫での保存は2-3日可能。
4. (大根出汁を作る)ボウルに甘酢、りんご酢、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせておく。鍋にお湯を沸かす。大根は皮を剥き、千切りにして2分程茹でる。ザルに揚げ、調味酢の入ったボウルに入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で一晩おいておく。
5. (水冷麺のスープを作る)一晩おいた大根出汁と水、その他の調味料を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
6. (ずいきの餡がけを作る)モロヘイヤは葉の部分を使用し、さっと湯がき冷水につけ軽く絞っておく。包丁でたたき粘りを出す。
7. ずいきの水分を軽くきり3～5mm程の輪切りにする。他の材料より大きめのカットにする。
8. 紅生姜、みょうがを小さめの細切りにする。すべての餡の材料を混ぜ合わせる。

9. (茄子そうめんを作る)鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。ボウルに氷水又は冷水を用意しておく。茄子の皮を剥き、細長くカットする。* 千切りピーラーなどを使用しても良いが、真ん中の柔らかい部分は手切りする。
10. ハケなどを使い薄く片栗粉をまぶす。
11. たっぷりのお湯に1分程度茹で、茹で上がったら氷水につける。
12. 器に麺を盛り付け、スープを注ぎずいき餡を乗せる。

レシピ開発コメント

唯一生で食べられる茄子なので、生で食べられるレシピを考えていました。漬物、マリネ、サラダ、和え物、スープや麺と合わせてみたりと…いろいろ試作する中で、普段は長茄子を使用して作っている茄子そうめんを水分の多いジューシーな水ナスで水冷麺を作ってみました。

水ナスを使用することで風味の良い麺に仕上がりました。

紅ずいきの餡はモロヘイヤでとろみを出しています。とろみの中にシャキシャキしたずいきの美味しさが引き立ちます。

レシピ名： 八尾枝豆のココナッツまぶしスナック

氏名： 角田 まい

材料（2～3名分）

・枝豆	200g
・塩（塩もみ用）	30g
（ココナッツふりかけ）	
・ココナッツファイン	20g
・赤玉ねぎ	20g
・鰹節	1g
・ライム果汁	小さじ 2
・塩	ひとつまみ
（せんべいスナック）30 枚分量	
・上新粉	50g
・砂糖	小さじ 1/2 程度
・塩	少々
・ぬるま湯	35cc～50cc



手順

1. 枝豆を塩ゆでする。枝豆を洗い 15g の塩でしっかり塩もみをし、約1ℓのたっぷりのお湯に更に 15g の塩を加えて 3～5 分程茹でる。ザルにあげて冷ます。
2. 粗熱が取れたらさやから実を取り出しておく。
3. （ココナッツふりかけを作る）ボウルにココナッツファイン、みじん切りにした赤玉ねぎ、鰹節、ライム果汁、塩を混ぜ合わせて、枝豆も加えて混ぜる。
4. （せんべいスナックを作る）ボウルに上新粉、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。ぬるま湯を少しずつ入れひとまとまりになるようよく捏ねる。目安は耳たぶの硬さ。* 写真は生地を半量に麻炭パウダーを入れています。
5. 生地を 3 等分に丸め、15 分程蒸す。
6. 蒸しあがったらひと固まりから 10 個切り分けて丸めクッキングペーパーの上に乗せる。薄く平らになるよう瓶の蓋やコップの底を使用し潰す。麺棒で薄く伸ばしても良い。手に生地が付きやすいので手に水を少しつけながら作業する
7. 全ての成型が終わったら、そのまま 2 日程乾燥させる。ディハイドレーターを使うと1日程で乾燥する。透明になっていれば良い。
8. 油を 180 度くらいに熱し、7を揚げる。あつという間に揚がるので焦がさないように注意する。

レシピ開発コメント

枝豆は塩茹でしてそのまま食べるのが美味しいですし、枝豆の良さが感じられますので、枝豆の実をそのまま使えるレシピを考えました。おつまみにもおやつにもなるものがないなと思い、いろいろな食感のものを組み合わせて試してみました。その中でたどり着いたレシピです。

せんべいスナックと枝豆にクリームチーズやムースを乗せても美味しいです。

今回は枝豆のプリとした食感とせんべいスナックのサクッとした食感を味わっていただけるスナック感覚のレシピになっています。

レシピ名： よろしい茸の冷やしクッキー

氏名： 角田 まい

材料（14個）

・(椎茸の砂糖掛け)	
・椎茸	2 個
・無塩バター	10g
・スライスアーモンド	15g
・砂糖	大さじ 2
・メープルシロップ	大さじ 1
・醤油	小さじ 1/2
・キャラメルフレーバー	数滴
(クッキー生地)	
・アーモンドパウダー	50g
・米粉	30g
・砂糖	25g
・無塩バター	40g
・片栗粉	10g
・椎茸パウダー	5g～



手順

1. (椎茸の砂糖掛けを作る)椎茸を濡らしたキッチンペーパーなどで汚れを拭き取る。軸と石ずきを取り約1cm角にスライスする。*軸も使用しても良い
2. フライパンを熱し、中火でバターと椎茸を入れ椎茸にうっすらと焦げ目がつく程度にソテーする。
3. フライパンの端に椎茸を寄せ、砂糖とメープルシロップを入れ少し沸々してきたら椎茸と合わせる。軽く手で碎きながらスライスアーモンドを加える。白く結晶化してくる。
4. 火からおろしボウルに入れ、醤油とキャラメルフレーバーを加えてよく混ぜ合わす *キャラメルフレーバーは無くてもよい。
5. (クッキー生地を作る)オーブンを 160 度に予熱する。
6. ボウルに溶かしバターと砂糖を入れよく混ぜる。アーモンドパウダーを加え軽く混ぜ合わせ、その他の材料を入れそぼろ状からひとまとまりにしていきます。
7. 粗熱のとれた椎茸の砂糖掛けを生地に混ぜ込み、平らにして型を抜くか、包丁でカットする。
8. オーブンで約 15 分焼く。* 7 分程焼いたら表面に出ている椎茸とナッツが焦げないようにアルミホイルを被せる。
9. 冷蔵庫で一晩冷やす。

レシピ開発コメント

椎茸は出汁を取るための脇役になりがちですが、シンプルに調理すると抜群に美味しく存在感があります。

椎茸パウダーも使用しなかったため、スイーツのレシピを考えました。タルトやパイ、パウンドケーキにしたりと試行錯誤し、小麦粉不使用のグルテンフリークッキーにたどり着きました。

クッキー生地には椎茸パウダーもたっぷり練り込みました。

焼いたクッキーを冷蔵庫で休ませることでバターが馴染み、椎茸の食感もカリッとします。是非冷やして食べていただきたいクッキーです。

レシピ名：優しい味わいの柚子味噌大根餅

氏名：角田 まい

材料（2～3名分）

（デーツ餡）

・柚子味噌	50g
・デーツ	100g
・水	150ml
・塩	ひとつまみ

（大根餅）

・大根	1/2本
・白玉粉	50g
・絹豆腐	30g
・片栗粉	30g
・塩	少々



手順

1. （デーツ餡を作る）デーツに種があれば取り除いておく。水とデーツを鍋に入れてデーツが柔らかくなるまで煮る。水気がなくなれば火からおろす。
塩を加えて木べら又はミルサーでペースト状になるまで攪拌する（木べらの場合は裏ごしすると滑らかになる。ミルサーの場合は少量の水を加える）。
2. デーツ餡と柚子味噌を合わせる。* お好みの味に調節してください。
3. （大根餅を作る）大根はすりおろし用 300g と茹でる用 50g（* それぞれ皮を取り除いた分量）に分ける。大根の皮は厚めに剥きすりおろし、水分を絞る（300g から約 100g）
4. 茹でる用の大根は 3 cm の長さで 3～5mm 程の厚さ千切りにし沸騰したお湯に入れ、1 分程さっと茹でる。
5. ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ混ぜる。すりおろした大根、片栗粉、塩を入れひとまとまりになるよう軽く捏ね合わせる。茹でた大根を加えて全体に混ぜ込む。
6. 耐熱バットに入れて表面を平らにならし蒸し器に入れ全体が透明になるまで強火で 15 分程蒸す。* バットの底にクッキングシートを敷いておくとよい。
7. 蒸しあがった大根餅の粗熱が取れたらバッドから外し、お好みの大きさにカットする。* くつつく場合は包丁を水で濡らしたタオルで拭き取りながらカットすると良い。フライパンに油を敷いて、四面しっかり焼き色を付けカリッと焼く。

レシピ開発コメント

柚子の風味がしっかりあるのでディップやソースなど料理が引き立つ味わいになります。

甘さを活かしてスイーツとしても幅広く活用できそうです。

柚子の風味に優しい甘さを加えたかったので今回はデーツを使い甘さをプラスしました。

レシピ名： 泉だことしらすのポル・サンボル

氏名： 角田 まい

材料（2～3名分）

・泉だこ	1匹
・片栗粉	適量
・油（揚げる用）	適量
（しらすのポル・サンボル）	
・しらす	1パック（100g）
・アンチョビ	2尾
・にんにく	大1片
・オリーブオイル	大さじ5
・ココナッツファイン	30g
・赤玉ねぎ	50g
・ライム果汁	大さじ1
・カイエンヌペッパー	少々～
・柚子胡椒	少々～



手順

1. （しらすのポル・サンボルを作る）赤玉ねぎをみじん切りにしココナッツファイン、ライムの搾り果汁、カイエンヌペッパー、柚子胡椒と合わせておく。
2. にんにくをみじん切りにする。アンチョビに小骨がある場合は包丁でたたいておく。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくとアンチョビを入れ香りが出たらしらすを加える。しらすがサクサクになるように弱火でじっくり炒め揚げする。*あまりしらすを触らないようにフライパンを揺らすように炒め揚げすると良い。
3. 1と2を混ぜ合わせる。
4. タコは食べやすい大きさにスライスし、片栗粉を薄くまぶし170度でサッと揚げる。中は半生に仕上げる。
5. 3と揚げたタコを軽く混ぜ合わせる。*食べる直前に合わせると色の鮮やかさを感じられます。

レシピ開発コメント

タコとしらすを使うレシピを考えました。

以前スリランカでココナッツを使用した料理のポル・サンボルを思い出してアレンジしてみました。

ボイルしたタコが美味しくて、そのままカットして和えても美味しいです。

今回はココナッツがよく絡むようにサッと揚げています。