

# Sweets\*

recipe by

[ よりみちカフェ fucali さん ]

## トマトジャム

- 1- トマトをざく切りにして小鍋に入れる。
- 2- 1のトマトに砂糖をまぶし、レモン汁を回しかけて軽く混ぜ5分くらい置く。
- 3- 中火で煮立たせ、アクを取り弱火にしてトマトを木べらでつぶしながらとろみがつくまで煮詰めていく。  
※煮詰めていく段階で、皮が気になる方は取り除いても良い。



トマトジャムをトッピングして  
召し上がれ♪

## 二層仕立てのトマトのレアチーズケーキ

- 1- クリームチーズ・生クリーム・ヨーグルトを常温に戻す。
- 2- トマトをミキサーでピューレ状にする。
- 3- 常温に戻したクリームチーズを電子レンジ500Wで40秒加熱して柔らかくする。
- 4- ゼラチンに水大さじ2を加え、電子レンジ500Wで20秒加熱して温める。
- 5- クリームチーズ・ヨーグルト・生クリーム・砂糖・レモン汁・ゼラチンを全部ミキサーにかける。
- 6- 5の半分に2のピューレを入れて、優しく混ぜ合わせる。  
※混ぜ過ぎるとトマトのピンク色が消えてしまうので注意。
- 7- 6をガラスの半分まで注ぎ、冷やし固める。
- 8- 7に残りのレアチーズ生地を注ぎ、冷やし固めて完成!

### 材料

トマトジャム  
トマト お好みの量で  
砂糖(ざらめ) トマトの30%  
レモン汁 適量

トマト 1玉(150gくらい)  
クリームチーズ 250g(常温)  
生クリーム 200g(常温)  
ヨーグルト(無糖) 100g(常温)  
砂糖 60g  
レモン汁 大さじ2  
ゼラチン 大さじ1  
水 大さじ2



お好みで上に生クリームや  
ジャムをのせてもGOOD!

インターネットでも  
レシピを見ることができます!



【協力】JA山口県防府とくち統括本部  
【発行】山口地域地物普及推進協議会

令和6年1月発行

Yamaguchi  
Cooking  
Recipe book

料理のプロが考えた

# 旬を味わう

## とっておきレシピ

真似したくなる  
25  
レシピ



プロの味をお家で味わえる!

防府市の飲食店のシェフや

料理人直伝のごちそう満載



recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## 白菜のクリームスープ

- 1- 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンできつね色になるまでソテーする。
- 2- 白菜を茎と葉に分けてお好みサイズに切る。(1センチ角)
- 3- ニンニクはみじん切り、ベーコンは1センチ程に切る。
- 4- 大きめの鍋にニンニクとオリーブオイルを入れて、火をつける。
- 5- きつね色になれば、ベーコンを入れる。
- 6- パチパチベーコンの油が出れば、カットした茎とソテーした玉ねぎを入れて火を入れる。
- 7- 茎がしんなりしてきたら、市販のホワイトソース缶を入れてなじませる。
- 8- なじんだら白菜の葉を加え、牛乳と生クリームを入れ沸騰させる。
- 9- 沸騰したら塩コショウ、しょうゆ、ナツメグを入れ味を調整する。
- 10- お皿に盛り付け、分量外のオリーブオイル、他に粉チーズや黒コショウ、パセリを飾れば完成。



## 材料(4人分)

白菜	1/4玉	オリーブオイル	50cc
玉ねぎ(中玉)	1個	牛乳	400cc
ニンニク	小さじ1	塩コショウ	適量
ベーコン	20g	しょうゆ	適量
市販のホワイトソース缶	290g 1つ	ナツメグ	適量
生クリーム	500cc (生クリームの分量は少なくともOK)		



ショートパスタを入れてスープパスタにもオススメ。スープが残ったら、じゃがいもにスープを足してクリームコロッケに。ご飯にスープをかけてきのこチーズをプラスしたらドリアにも!

recipe by [ 野菜ソムリエ 阿部幹恵さん ]

## 白菜のお好み焼き

- 1- ①をボウルに入れて軽く混ぜ合わせる。
- 2- 白菜と玉ねぎはみじん切りにする。えのきだけは、三等分に切り、1に入れ、さっくり混ぜる。
- 3- フライパンにごま油をひき、熱してから2を丸く流し入れ、蓋を始めて3~4分中火で焼く。
- 4- おいしそうな焼き色がついたらひっくり返し、片面も3と同じように焼く。
- 5- 両面焼けたら、ふたを開けて強火で水分を飛ばす。
- 6- 最後に表面にはけ等でしょうゆをサッと塗る。



お好みで豚肉、やまのいも(長芋)、水を切った木綿豆腐などを入れたり、マヨネーズやかつお節をトッピングしても◎



## 材料(1人分)

白菜	8枚(約400g)	①	
えのきだけ	200g	小麦粉	150g
玉ねぎ	1個	きな粉	65g
ごま油	大さじ2	昆布茶(粉末)	小さじ2
しょうゆ	少々	水	240ml
青ねぎ	5本(お好みで)		

prologue

## はじめに

スーパーや直売所には旬の野菜がたくさん並びます。「白菜一玉買ってとても食べきれない」。そんな声を受けて、防府市の飲食店、いわゆる料理のプロの方々にご協力いただき、旬のものを最後まで美味しくいただけるレシピ、そして、ヤーコンやバターナッツなど珍しい野菜の食べ方も一緒に考えていただきました。夏はトマトの赤やピーマンの緑、冬は大根や白菜の白。季節を彩る野菜たちを美味しく、楽しく召し上がっていただけますように。

## contents I: 冬野菜レシピ

recipe by

[ 元「ジョ・カール con ichi」のシェフ ]

## 白菜のラザニア

準備 オープンを200℃に温めておく。

- 1- 白菜の下のほうの1/4を切り落としてとっておく。
- 2- 残りの白菜にまんべんなく塩コショウをして、少しオリーブオイルをかけてからアルミホイルをかぶせ、200℃のオーブン(ない場合はトースター)で様子を見ながら10分焼く。
- 3- 1の白菜・玉ねぎ・人参をみじん切りにして、鍋でしんなりするまで5分炒める。
- 4- 合挽きミンチに塩コショウをして、ハンバーグのように丸め、表面にしっかり焼き色がつくように強火で焼く。  
※中に火が通ってなくてもOK! 香ばしさを出します!
- 5- 野菜を炒めた鍋に、表面を焼いたミンチを入れて、赤ワイン(料理酒)を入れてアルコールを飛ばしながら、混ぜ合わせる。
- 6- 鍋にケチャップとあらごしトマトを入れて、10分間煮る。塩コショウで味を調える。
- 7- グラタン皿にソース→オーブンで焼いた白菜→ソース→オーブンで焼いた白菜→ソースの順にのせていき、ミックスチーズをのせて、200℃のオーブンを8分焼く。綺麗な焼き色がついたら完成!

## 材料(2人分)

白菜	1/4玉	オリーブオイル	30cc
玉ねぎ(中玉)	1/2玉	ミックスチーズ	80g
にんじん	1/2本	赤ワイン(料理酒)	50cc
合挽きミンチ	300g	ケチャップ	30g
塩コショウ	適量	あらごしトマト	1パック
		(トマトホール缶で代用可)	



recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## 小松菜と季節のくだもののサラダマリネ

- 1- 蒸し鶏は一口大に、いちごは1/4サイズにカット。
- 2- 鍋に水を入れて沸騰させ、洗っておいた小松菜を茎から入れ、8~12秒ほどさっと湯通しし、すぐに氷水に入れて色止めをする。
- 3- 2の小松菜は水気をしっかり切り、一口大(2cm)にカット。
- 4- 大きなボウルに小松菜、蒸し鶏、いちごを入れて混ぜ合わせ、塩コショウ、オリーブオイルを入れ、味を調える。
- 5- お皿に盛り付けて粉チーズ、オリーブオイルをかけて完成!



・ひと晩冷蔵庫で寝かすと味がなじみより美味しくいただけます。  
・くだものは季節のものがオススメです。  
みかん、スイカ、梨、柿など



### 材料(4人分)

小松菜	1袋~2袋	オリーブオイル	80cc
蒸し鶏(市販)	1パック	塩コショウ	適量
いちご	5~6粒	粉チーズ	適量

recipe by [ いち遊さん ]

## 白菜と長州どりのすき煮

- 1- 材料を切る。  
○白菜・長州どり・京あげ/食べやすい大きさ  
○春菊/太い茎をカット ○ごぼう/大きめのささがき  
○ゆず/皮を千切りに
- 2- だしの材料を混ぜ合わせる。
- 3- フライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、火にかけ、油を適量入れて焼く。  
※火が完全に通らなくてもOK! 香ばしさを出します!
- 4- 白菜の茎→ごぼう→白菜の葉→焼いた鶏肉→だしの順に鍋に入れて、蓋をして強火で沸くまで煮込む。
- 5- 沸いてきたら京あげを入れて、中火にしてさらに煮込む。
- 6- 食べる直前に春菊を入れて火を止め、ゆずを飾る。



白菜1/4玉でやるとご飯に合う辛い味付けに、白菜約1玉でやるとちょうどいい濃さになります!



### 材料(3~4人分)

白菜	1/4玉~1玉	だし	———
春菊	1袋	だし汁	100cc
ごぼう	1本	→水や酒で代用可	
京あげ	1枚	しょうゆ	100cc
長州どり(もも)	2枚	みりん	50cc
ゆず(あれば)	適量	砂糖	30~35g

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## はなっこりーとアンチョビのペペロンチーノ

**準備** 鍋に水を張り、湯を沸かしておく。

- 1- はなっこりーは斜めにカット。
- 2- パスタを袋の指定時間ほど茹でる。
- 3- フライパンにニンニク・オリーブオイル・唐辛子を入れて火にかける。
- 4- ニンニクがきつね色になればアンチョビ・バター・白ワインを入れる。
- 5- 切ったはなっこりー・パセリ・分量外の②のゆで汁を30cc入れ、塩コショウで味を調える。
- 6- 茹で上がったパスタを5に入れ、お皿に盛り付ける。
- 7- 仕上げに粉チーズをたっぷりかけて完成!



タケノコや桜えびを入れると春らしさ満載!  
お子様には、ニンニク・唐辛子・アンチョビを減らしてベーコンを入れてください!



### 材料(1人分)

はなっこりー	4本	バター	3g
アンチョビ	20g	パセリ	3g
パスタ	100g	オリーブオイル	適量
ニンニク	20g	塩コショウ	適量
唐辛子	1本	粉チーズ	20g
白ワイン	20cc		

## Sweets

recipe by [ よりみちカフェ fucaliさん ]

## いちごのティラミス

**準備** 濃いめのコーヒーを作り、ラム酒を入れ、冷蔵庫で冷やしておく。(コーヒー液)

- 1- いちごのヘタを取り除き、ソース用7個分は縦1/4にカットする。残りのいちごを角切りにする。
- 2- 鍋にソース用材料をすべて入れ、中火にかける。煮たったら弱火にして2/3くらいになるまで煮詰めたら粗熱をとって、冷蔵庫に入れる。
- 3- 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄にグラニュー糖20gを入れてよく混ぜる。
- 4- 3にマスカルポーネを入れてさらに混ぜる。
- 5- 別のボウルに卵白を入れて、ハンドミキサーで混ぜ、残りのグラニュー糖20gを何回かに分けて混ぜ、メレンゲを作る。
- 6- 4に少しずつメレンゲを加え、優しく混ぜる。
- 7- 盛り付け前に、コーヒー液にビスケットを浸す。目安:食感が残るくらい
- 8- コーヒー液に浸したビスケット、2のいちごソース、いちごの角切り、マスカルポーネクリーム順に流し込み、ココアパウダーをふりかけて完成!



### 材料(3~4人分)

コーヒー(濃いめのもの)	100cc	ソース用材料	———
マスカルポーネ	250g	パック中のいちご7個	
グラニュー糖	40g	グラニュー糖	
ラム酒	10g	→使用するいちごの10%	
ビスケット(市販)	8枚程度	レモン汁	
卵	2個	→大さじ1と1/2	
ココアパウダー	適量		
いちご	1パック		



『徳地やまのいも』は約150年前から徳地地区で栽培されている伝統野菜で、強い粘りが特徴です。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

「地理的表示(GI)保護制度」に県内3番目に登録

## contents 2: 特産品を使って

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

### やまのいものマリネ

- 1- やまのいもの皮をむき、短冊切り(うす切り)にして流水で洗う。
- 2- 1をザルに上げ、ペーパーでしっかり水を切り、ボウルに入れる。
- 3- トマトは、輪切りにし、種を除き、1cm角に切る。きゅうりは、縦半分に切り、種を除き、1cm角(イチヨウ切り)に切る。  
※しっかりペーパーで水気を切って、カットすることがポイント。
- 4- 3をボウルに入れて、塩コショウ、オリーブオイルを入れ、軽く混ぜ合わせて完成!

冷蔵庫で半日寝かせると一層おいしくいただけます。



#### 材料(4人分)

やまのいも	200-250g	オリーブオイル	適量
きゅうり	1本	塩コショウ	適量
トマト	1/2個		

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

### やまのいもとチーズのおとしあげ

- 1- やまのいもの皮をむき、流水で洗い、ペーパーでしっかり水気を切ってから、すりおろし器ですりおろす。
- 2- 1に調味料をすべて入れて混ぜ合わせる。  
※小麦粉はふるって入れる。
- 3- 2をスプーンですくい、180℃の油で揚げていく。きつね色になれば油から上げる。
- 4- お皿に盛り付けて、粉チーズをお好みでふりかけて完成!  
※やまのいもはねばりが強いので、生地がまとまっています。最後までスプーンで生地をすくうことができるので、ボウルが汚くなりません。

小さいお子さんがいる家庭では、缶詰のコーンや、刻んだソーセージを入れたり、もっとチーズを楽しみたい方は、固形チーズを生地で包み込んだりなど、アレンジは無限大!



#### 材料(2人分)

やまのいも	200-250g		
調味料			
粉チーズ	30g	オリーブオイル	適量
小麦粉	15g	パセリ	適量
しょうゆ	10cc	塩コショウ	適量

recipe by [ 山口市徳地地区生改連さん ]

### やまのいものかば焼き

- 準備** 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りをする。  
※レンジでキッチンペーパーに包み、ラップをせずに500W3分で水切りの時短ができます!

- 1- 鍋に「たれ」の調味料を入れて、ひと煮立ちさせておく。
- 2- やまのいもをすりおろし器ですりおろす。  
※すりおろす前におろし器やボウルを水でぬらすと、やまのいもがくっつきません。セラミック製のおろし器がおすすめです。
- 3- すり鉢に水切りした木綿豆腐を入れてよくすり、その中に2を入れてよく混ぜる。  
※豆腐を入れることで、冷めてもふっくらします。
- 4- 全判の海苔を8つに切って、3を箸やスプーンで薄くのせる。  
※海苔のふちは持ちやすいように生地のはせません。
- 5- 170℃に熱した油で4の海苔を上にして入れ、生地がきつね色になるまでカラッと揚げる。海苔を下にして、海苔に火が通るまで揚げたら油から上げ、1のたれに漬ける。  
※長く漬けすぎないように注意。

3に鶏ミンチやコーンを入れて揚げるとボリュームが増します!冷めてもふっくらしているのでお弁当のおかずにも!



#### 材料(15-20個分)

やまのいも	200g		
木綿豆腐	1/2丁		
海苔(巻き寿司用)	全判2と1/2枚		
油	適量		
たれ			
水	90cc	しょうゆ	70cc
砂糖	60g	みりん	25cc
酒	60cc		

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

### サーモンのムニエル やまのいものソテーを添えて 焦がしバター醤油で

**準備** サーモンの両面に塩コショウをし、冷蔵庫で1時間おく。

- 1- 青ねぎは小口切りにし、やまのいもは皮をむき、2cmくらいの厚さで切り、流水で洗い、ペーパーでしっかり水を切る。
- 2- サーモンの両面の水気をペーパーでしっかり除き、サーモンの皮面に小麦粉をつけ、熱したフライパンに油を入れ、中火で皮面から焼く。
- 3- サーモンに7~8割ほど火が通れば、やまのいもを入れて、サーモンをひっくり返したら、弱火にする。
- 4- 白ワインや料理酒でフランベし、アルミホイルをかぶせて、3分焼く。  
※フランベは、サーモン独特の臭いを飛ばすためにします。
- 5- 焼いたサーモンとやまのいもをお皿に盛り付ける。
- 6- サーモンを焼いたフライパンをそのまま使い、火をつけて、バターを入れ、溶かし、しょうゆと青ねぎを入れる。
- 7- 盛り付けたお皿にソースをかけて完成!

3の手順後、180℃のオーブンで8分焼くとサーモンがふっくら仕上がります。その後の手順は6以降のソース作りと同じです。



#### 材料(4人分)

サーモン(切り身)	しょうゆ	15-20cc	
100g×4枚	青ねぎ	ひとつかみ	
やまのいも	200-250g	塩コショウ	適量
小麦粉	適量	白ワイン(料理酒)	
バター	30g	適量	



contents 3: 珍しい野菜を使って

ひょうたん形のカボチャ

肉質はねっとりとした粘質で、ナッツのような甘味があって濃厚な味わい。加熱するとろりとした口当たり。

バターナッツ



目を描いて飾っても可愛い☆



recipe by [元「ジョ・カーレ con ichi」のシェフ]

バターナッツのスープ

- 1- バターナッツの皮をピーラーでむき、縦半分に切る。次に中の種とワタをとり、500ccの水で皮と一緒に水分がなくなるまで煮て、ザルでこす。(種やワタ・皮に旨みが詰まっています)
- 2- 実はざく切りにして、塩をしてバターで炒め、牛乳・コンソメを入れて柔らかくなるまで煮て、ハンドミキサー(ミキサー)にかけて、1と混ぜ合わせる。
- 3- 砂糖で味を整える。
- 4- スープをザルでこして、口当たりをなめらかにし、盛り付けてお好みでクルトンや粉チーズ・パセリを飾って完成!

材料(4人分)	
バターナッツ	1本
牛乳	1ℓ
コンソメ	少々
塩	少々
砂糖	25g(お好みで)
お好みで	—————
パセリ	
クルトン	
粉チーズ	

recipe by [洋食堂 なか田さん]

玉ねぎと魚介のマリネ

- 1- 玉ねぎをスライサーで薄くスライスし、流水に30分以上さらし辛みを抜く。
- 2- 鍋に2Lの水を張り、塩20g、白ワイン、ローリエを入れて沸騰させる。
- 3- 沸騰したら魚介を入れて火を止め、約10分余熱で火を通す。
- 4- パセリはみじん切り、トマトは輪切りにして種を取り、しっかり水気を切り、1cm角にカット。
- 5- さらしておいた玉ねぎの水気をしっかりとしぼり、大きなボウルへ入れる。
- 6- 魚介もザルに上げて水気を切り、玉ねぎに合わせ、パセリ、トマトも入れる。
- 7- 粒マスタード、ピネガー、オリーブオイル、三温糖を混ぜ合わせマリネ液を作る。
- 8- 6にマリネ液を入れ、混ぜ合わせ、塩とコショウで味を調べて完成!



ひと晩冷蔵庫で寝かすと味がなじみより美味しくいただけます。



動画レシピ



材料(4人分)		
玉ねぎ	中2個	ローリエ 3枚
魚介(エビ・イカなど)	250-300g	白ワイン 30cc
トマト	1個	マリネ液
パセリ	適量	粒マスタード 大さじ2
塩コショウ	適量	白ワインピネガー 50cc
		三温糖(上白糖) 30g
		オリーブオイル 100cc

recipe by [洋食堂 なか田さん]

玉ねぎとベーコンのパスタ ガーリックをきかせたフレッシュトマトソースで

- 1- 鍋いっぱい水を張り、沸騰させる。※塩は入れない。
- 2- 玉ねぎは5mmにスライスし、ベーコンはお好みサイズにカット。
- 3- ニンニク、パセリはみじん切りし、イタリアントマトは2cm角にカット、唐辛子は種を取る。
- 4- フライパンにニンニク、唐辛子、オリーブオイルを入れて火にかける。
- 5- ニンニクがきつね色になれば、先に玉ねぎを強火で炒め、しんなりすればベーコンを入れ炒める。
- 6- ベーコンの油が出てくれば、バターと白ワインを入れて香りづけをする。
- 7- 1のお湯50ccを入れて軽く煮詰め、3のイタリアントマトを入れて、つぶすように5分間煮込み、塩コショウで味を調える。※トマトホールの場合はトマトホールを手でつぶし、ソースに馴染ませる。
- 8- 鍋が沸騰したのを確認してパスタを茹でる。
- 9- 茹で上がったパスタを温めたソースに入れ、混ぜ合わせてお皿に盛り付ける。
- 10- 仕上げに粉チーズとパセリ、オリーブオイルをかけて完成!



動画レシピ



材料(2人分)			
玉ねぎ	中1個	オリーブオイル	35cc
ベーコン	40g	唐辛子	1本
イタリアントマト	小2-3個	バター	10g
(ない場合はトマトホール缶1缶)		白ワイン	20cc
パスタ	200g	パセリ	適量
ニンニクみじん切り	20g	粉チーズ	適量
		塩コショウ	適量



イタリアントマトとは?  
加熱することによりうまみが増すトマトです。  
今回は、黄色のイタリアントマトを使っています。



# ヤーコン

まるで梨のよう!?  
梨のようにシャキシャキとした食感でほんのりと甘味があります。

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## ヤーコンのレモンマリネ 生ハムのインボルティーニ

- 1- ヤーコンを洗い、皮をむく。
- 2- 8mm程度の拍子切りにし、酢水につける。  
(変色防止のため)
- 3- 水を切り、ペーパーでよく水気を拭き取り、ボウルにうつす。
- 4- 塩コショウ・オリーブオイル(エキストラバージンオリーブオイル)・レモン汁を入れ、軽く和える。
- 5- 4を生ハムの中央のせ、巻く。
- 6- 半分に切り、皿に盛り付け、粉チーズ・オリーブオイル・ブラックペッパーをかけた後完成!

材料(1人分)		粉チーズ	適量
ヤーコン	1本	酢	適量
生ハム	3枚	(白ワインビネガーでもOK)	
レモン汁	5cc	塩コショウ	適量
オリーブオイル	10cc	ブラックペッパー	適量



インボルティーニは、  
イタリア語で「巻く」「包む」という意味。  
トマトソースとの相性もバッチリ!



# 青パイヤ

さっぱりとした味わい。  
完熟前に収穫されたもので、甘味が少なく、さっぱりした味わいが特徴!

recipe by [ 元「ジョ・カーレ conichi」のシェフ ]

## 青パイヤのカルボナーラ



- 1- カルボナーラソースの材料をボウルに入れ、混ぜる。
- 2- ①をフライパンでじっくり炒める。
- 3- 青パイヤを半分にとって種を出し、皮をむき、縦に薄めに切る。薄く切ったものをきしめんの幅くらいに切る。(パスタ風)
- 4- 3を1ℓのお湯に塩を10g入れて、1分間茹でる。  
(硬いようならさらに15秒茹でて好みの硬さになるまで茹でる)
- 5- 2と4の茹でたパイヤを弱火にかけて混ぜ合わせる。
- 6- 5に1を合わせて、ごく弱火でゆっくりとかき混ぜながら、とろみが出てくるまで火を通す。味見をして、塩で調整する。
- 7- お皿に盛り付けて、粉チーズ・黒コショウを軽くふりかけて完成!

材料(1人分)		カルボナーラソース	
青パイヤ	1/2個(お好みの量で)	たまご	1個
①		卵黄	1個
ベーコン	60g	生クリーム	30cc
オリーブオイル	小さじ1	粉チーズ	25g
玉ねぎ	40g	黒コショウ	少々



青パイヤをパスタに見立て、  
カルボナーラに仕立てました♪

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## ヤーコンとベーコンの ペペロンチーノ炒め

- 1- ヤーコンを洗い、皮は少し残すようにむく。
- 2- 1cmの厚さのいちょう切りにし、酢水につける。  
(変色防止のため)
- 3- ニンニクを薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 4- フライパンにニンニク・唐辛子・オリーブオイルを入れて、火にかける。
- 5- ニンニクに色がついてきたら、ベーコンを入れ、炒める。
- 6- 水を切ったヤーコンを入れ、さらに炒め、塩コショウを入れ、味を調える。
- 7- 皿に盛り付けて、お好みで粉チーズやブラックペッパーをかけた後完成!



材料(1人分)		オリーブオイル	適量
ヤーコン	1本	緑野菜	適量
ベーコン	15g	酢	適量
ニンニク	2片	(白ワインビネガーでもOK)	
唐辛子	1本	塩コショウ	適量



緑野菜を入れるときは、  
火の通しすぎに注意しましょう。  
上に乗っている緑野菜は「ルッコラ」です。

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## タケノコと 鶏もも肉のグラタン

- 準備 オープンを180℃に熱しておく。
- 1- マカロニは指定の時間より1分短く茹でる。
  - 2- 玉ねぎはみじん切りにしてソテーする。タケノコは水を切り、1口大にカットする。
  - 3- 鶏もも肉は1口大にカットして、軽く塩コショウをふり、オリーブオイルをひいたフライパンで皮面だけ焼く。
  - 4- 市販のホワイトソース缶を一度温めて、バター・塩コショウ・しょうゆで味を調え、1・2・3を入れ、混ぜ合わせる。
  - 5- グラタン皿に分量外のバターを塗り、4を入れ、上にミックスチーズをかける。
  - 6- 180℃のオーブンで16分焼いて完成!



材料(1-2人分)			
タケノコ(水煮)	20g	バター	10g
鶏もも肉	100g	ミックスチーズ	20g
マカロニ	30g	塩コショウ	適量
玉ねぎ	20g	オリーブオイル	適量
ホワイトソース	1缶	しょうゆ	適量



タケノコは下(元)の部分がオススメです!  
キノコを入れてもGOOD!



recipe by [ イタリアン食堂 良'sさん ]

## ナスとトマトの和風アクアパッツァ

準備 鯛に塩コショウをふる。(クレイジーソルトでもOK)

- 1- ○ナス/乱切り  
○トマト/くし切り  
○ニンニク/薄くスライス  
○大葉/細切り  
○みょうが/千切りして、水にさらす
- 2- フライパンにオリーブオイルを入れてニンニクを香りが出るまで炒め、一旦ニンニクを取り出す。
- 3- 鯛の両面に片栗粉をまぶし、皮目から焼き、焼き色がついたら裏面も焼く。
- 4- 3にナスを入れ、ナスに油が回ったら、半量のトマトを入れる。水、酒を入れてアルコールを飛ばして、ニンニクを戻し、フタをして5分蒸す。
- 3- 残りのトマトを入れ、さらに5分蒸す。
- 4- 薄口しょうゆ、酢を入れてひと煮立ちしたら皿に盛り、大葉とみょうがをトッピングして完成。  
酢やしょうゆ、ラー油をお好みでかけて！

## 材料(2人分)

鯛(好きな魚やあさりでもOK)	2切れ
ナス	1本
トマト	1個
大葉	10枚
みょうが	1本
ニンニク(乾燥ニンニクやチューブでも)	1片
オリーブオイル	適量
水	100cc
酒	50cc
薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
塩コショウ(クレイジーソルトでも可)	適量
片栗粉	適量



そうめんにかけてもGOOD!  
ソースが温かい時は  
そうめんも温かい方がベスト!

## contents 4: 夏野菜レシピ



ミニトマトが

余っていたらこれ!

かき氷で暑い夏を乗り切ろう!



recipe by [ 元「ジョ・カーレ con ichi」のシェフ ]

## ミニトマトとモッツアレラチーズの冷製パスタ

トマトのかき氷

- 1- ミニトマトは半分に切る。
- 2- ボウルに材料を入れて、ハンドミキサーで攪拌する。(ミキサーでもOK)
- 3- 冷凍可能な容器に移し替え、冷凍庫に3~4時間入れて凍らす。

ソース

- 1- ○ミニトマト/半分に切る  
○モッツアレラチーズ/サイコロ状に切る  
○バジル/細切り
- 2- レモン以外の材料をボウルに入れ、レモンを絞って混ぜ合わせる。

パスタ

- 1- 鍋に水と塩をひとつまみ入れ、湯を沸かし、パスタを茹でる。
- 2- 茹で終わったら、水を切り、氷水でしめる。
- 3- ソースのボウルにパスタを入れ、混ぜ合わせる。
- 4- 皿に盛り付け、荒く砕いたかき氷をのせて完成!

## 材料(1人分)

パスタ(カップリーニ)	90g
トマトのかき氷	
ミニトマト	190g
塩	小さじ1/2
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
ソース	
ミニトマト	80g
モッツアレラチーズ	1個
バジル	3枚
レモン	1/4個
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1/2
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1/2
水	大さじ1
ブラックペッパー	少々



そうめんでもOK! 余ったかき氷は、  
サラダやカルパッチョ、  
冷たいものにはなんでも合います!

夏野菜をさっぱりと!  
そうめんも  
一緒にどうぞ!





## 材料(1人分)

ピーマン	中4個	アンチョビ	4本
パスタ	80g	バター	3g
ニンニク	3片	白ワイン	10cc
オリーブオイル	30cc	粉チーズ	適量
ベーコン	20g	塩コショウ	適量
		パセリ	適量

recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## ピーマンとチーズ アンチョビの ペペロンチーノパスタ

- 1- 大きめの鍋に水を張り、沸かしておく。ピーマンは細切り、ニンニクは薄くスライスする。
- 2- フライパンにオリーブオイル・ニンニク・唐辛子を入れ、ニンニクがきつね色になるまで火をかける。
- 3- アンチョビ、ベーコンを入れてなじませ、ピーマンを入れる。
- 4- バターと白ワインを入れて1のお湯を入れる。
- 5- パセリと塩コショウを入れる。
- 6- パスタを茹でる。
- 7- 茹で上がればザルにあげてフライパンに入れて混ぜ合わせてお皿に盛る。
- 8- たっぷり粉チーズをかけて完成。



無限ピーマン!? パスタがなくても  
ピーマンがもりもり食べられます!

## Sweets



recipe by [ 洋食堂 なか田さん ]

## ピーマンのシフォンケーキ ベーコンのシャンティ

準備 オープンを160°Cで余熱。

- 1- ベーコンを1cmくらいにスライスし、生クリームに1晩漬ける。
- 2- ピーマンと玉ねぎはみじん切りにしオリーブオイル(分量外)でソテーする。
- 3- 卵は卵黄と卵白に分けてボウルに入れる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 4- 卵白に砂糖を半分入れ、角が立つまで混ぜる。(メレンゲを作る)
- 5- 卵黄に残りの砂糖を入れて混ぜ、白っぽくなれば、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- 6- 3でふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 7- 牛乳と2を入れて混ぜ合わせ、4(メレンゲ)を入れる。
- 8- 全体をムラなく混ぜ合わせれば型に入れて、160°Cで35分焼く。
- 9- 焼きあがればひっくり返して型から外す。
- 10- 生クリームに漬け込んだベーコンを取り除き、角が立つまで泡立て、お皿にケーキとクリームを盛り付けて完成!

材料 型17cmから18cmぐらいのもの

ベーコン	10g	薄力粉	80g
生クリーム	50cc	ベーキングパウダー	5g
卵	4個	ピーマン	中2個
砂糖	65g	玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	50cc	牛乳	60cc

recipe by [ いち遊さん ]

## 冷製茶漬け

**準備** 鍋にだしの材料を入れ、火にかける。温かくなったら、ティーバッグを10~15秒くらいつけ、氷水などで冷ましておく。

- 1- ○オクラ/両端を切り落とし、火が通るまで茹で、冷んで粗熱をとる  
縦半分に切り、種を除き、細かく刻む  
○長芋/皮をむいて輪切りにし、キッチンペーパーに包み、包丁の背で叩く  
○ミョウガ/千切りにして、水にさらす  
○梅/種をとって食べやすい大きさに切る
- 2- 器にご飯と1の切った具材を盛り付け、だしをかけて、お好みで薬味をふりかけ完成!



お茶漬けの素いらず!  
ティーバッグでお茶漬けを!



## 材料(2~3人分)

お好みの量で	だし		お好みで
オクラ	だし汁	600cc	すだち
長芋	薄口しょうゆ	50cc	わさび
ミョウガ	塩	お好みで	のり
梅	お茶パック(ティーバッグ)		ごま
			あられ

recipe by [ いち遊さん ]

## 焼き野菜のお浸し

**準備** 鍋にだしの材料を入れ、沸騰させ、氷水などで冷ましておく。

- 1- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2- フライパンに油をひき、野菜を焼く。
- 3- 焼けた野菜を器に取り出し、だしを入れる。
- 4- 冷蔵庫に入れ味を染み込ませる。
- 5- 食べる時に皿に盛り、すだちの皮をおろしたものと鰹節をふりかけて完成!



夏野菜は、焼いてだしに入れるだけ!  
簡単!夏の常備菜。



## 材料 すだち、かつおぶし

お好みの野菜で	だし	
オクラ	とうもろこし	だし汁 600~800cc
ミニトマト	ズッキーニ	薄口しょうゆ 100cc
ナス	枝豆 など	砂糖 大さじ1