

# ビーツの豆乳もち

## ◆材料◆ 4~5名分

米粉	25g
片栗粉	25g
ビーツ	20g~
無調整豆乳	200g
砂糖	20g

===材料=====

- ① 鍋に1cm四方に角切りしたビーツとビーツが浸る位の水を入れ火が通るまで煮ていきます。  
ビーツに火が通ったら、ビーツを取り出し豆乳とビーツをミキサーにかけていきます。
- ② 別の鍋に①と米粉、片栗粉、砂糖を入れ、粉けば無くなるまでかきまぜます。
- ③ ②を中火で軽く粘りがでるまで休まず木ベラで混ぜていきます。
- ④ 粘りけが出てきたら弱火にし、まとまってきたら火を止めます。
- ⑤ ボウルに氷水を用意し④を入れ、ボウルの中で食べやすい大きさに手でちぎっていきます。
- ⑥ 全てちぎり終えたら水気をきり、器にもりお好みで黒蜜やシロップをかけてお召し上がりください。

# 柑橘シロップ

## ◆材料◆ 4~5名分

柑橘	300g
砂糖	150g
水	200g

===作り方=====

- ① 柑橘は皮をむき一口大の大きさにカットします。。
- ② 鍋に①と砂糖、水入れ沸いたら中火~弱火で15分程煮詰めます。  
耐熱容器に移し粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。

# フェンネルのサラダ

## ◆材料◆ 4~5名分

フェンネル	1/2株
ミックスリーフ野菜	1袋
柑橘	1~2個(200~300g)

オリーブオイル	大2~
塩	小1/2(約3g)~

## ===作り方=====

- ① フェンネルはスライスし、ミックスリーフは食べやすい大きさにちぎり水にさらしたらザルにあげ水を切っておきます。
- ② 柑橘は皮をむき食べやすい大きさにカットします。
- ③ ①と②をボウルに入れオリーブオイル、塩を加えてあえたら出来上がりです。  
(お好みでオリーブオイル、塩は調整してください。)

# 柑橘ドレッシング

## ◆材料◆

柑橘シロップ	100g
オリーブオイル	50g
酢(米酢)	30g~
塩	3g~
黒コショウ	2つまみ~

## ===作り方=====

- ① 柑橘シロップの水分をとばしジャムを作ります。
- ② ①と残りの材料を容器に入れ、よく混ぜ合わせたら出来上がりです。  
(お好みで酢、塩、黒コショウは調節してください。)

# リーキのスープ

◆材料◆ 4~5名分

リーキ	2本
水	800~1000ml
オリーブオイル	大1
ニンニク	1片(約8g)
コンソメ	1g
醤油	少々
塩	少々
コショウ	少々

黒コショウ 適量(仕上げの飾り用)



===作り方===

- ① リーキを4~5等分カットし、ニンニクはみじん切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火で香りがたつまで火にかけます。  
リーキを入れ軽く塩、コショウを振り弱火で表面に焦げ目がつくまで焼いていきます。
- ③ ②に水を入れ、弱火でリーキに火が通るまで煮込んでいきます。
- ④ リーキに火が通ったらコンソメ入れ塩、コショウ、醤油で味を整えたら出来上がりです。

# 米粉ジェノベーゼパスタ (グルテン入り)

## パスタ生地

### ◆材料◆4〜5名分

米粉(グルテン入り)	120g	
片栗粉	40g	
塩	3つまみ	
全卵	60g(約M2個)	} 110g (豆乳で調整)
豆乳(無調整)	50g	



## ジェノベーゼ

### ◆材料◆4〜5名分

フェネルの葉	25g
にんにく	1片(約5〜8g)
カシューナッツ	10粒ほど
オリーブオイル	50g
塩	1g〜

## ジェノベーゼソース

### ◆材料◆4〜5名分

ジェノベーゼ	大5	黒コショウ	適量
ベーコン	150g	粉チーズ	適量
オリーブオイル	大4〜5		
ロマネスコ	1/2株		
豆乳(無調整)	200g		
塩	適量		
コショウ	適量		

===作り方=====

- ① ボウルに米粉、片栗粉、塩を入れ軽く混ぜ合わせます。
- ② ①によくといた卵と豆乳を、いっきに入れ小さな玉を作るように混ぜていきます。  
全体的に玉ができれば、生地をまとめ、乾燥しないようにラップで包み30分〜1時間程冷蔵庫で休ませます。
- ③ ジェノベーゼの全ての材料をミキサーにかけたら、ジェノベーゼの出来上がりです。
- ④ ロマネスコを食べやすい大きさにカットし  
耐熱容器に少量の水、ひとつまみの塩とロマネスコ入れラップをして1〜2分程レンジにかけます。  
フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で香りがたつまで火にかけます。  
ベーコン、ロマネスコを入れ軽く焼きめが付くまで炒めたら、さらに豆乳を加え軽く煮詰めます。
- ⑤ 鍋に塩とたっぷりの水を入れ火にかけます。(1Lのお湯なら5gの塩を入れます。)
- ⑥ 休ませた生地を少しずつちぎりながら、手のひらやテーブルでねじってつぶしショートパスタを作っていきます。  
ショートパスタはしっかり打ち粉をふり、くっつかないようにします。
- ⑦ ⑤の沸騰した鍋にショートパスタを入れ、浮いてくるまで茹でます。
- ⑧ ショートパスタを茹でている間に  
④のフライパンに茹で汁をお玉5杯分程(人数分)を入れ軽く煮たさせます。
- ⑨ 茹で上がったショートパスタを⑧のフライパンに入れ、程よく水分がなくなるまで煮詰めます。  
火を止めジェノベーゼを和え、塩、コショウで味を整えたら出来上がりです。  
お皿に盛り、お好みで粉チーズ、黒コショウをかけてお召し上がりください。