

なついろピクルスの洋風混ぜ寿司



材料 (2~3人分)

- 西谷豆ごはん
約 300g から 330g (お茶碗約 2 杯分)
- ピクルス液 約 35cc
- お好みの緑の葉もの
- 塩 こしょう
- 酢 お好みで少々

- ① 炊きたて、または温め直した西谷豆ごはんを用意する。
- ② ①とピクルス液を粘りが出ないように切るように混ぜる。
味見をして、塩、こしょう、酸味が足りなければ酢を少々足して味を整える。
- ③ 野菜のピクルスを加えて、飾りにお好みの緑の葉ものを乗せて出来上がり。

トマト味噌

材料 (作りやすい分量)

- よく熟れたトマト
- 味噌 (トマトの重量のおよそ 15%)

- ① トマトを湯むきし、ざく切りにする。
- ② 味噌を加えて弱火でとろみがつくまで煮詰める。

トマト味噌 展開レシピ

炒め野菜のトマトみそ和え



材料 (作りやすい分量)

- お好みの野菜
(ナス、ズッキーニ、ピーマンなど)
- トマト味噌 適量
- 塩 こしょう 少々

- ① ナス ピーマンは乱切り ズッキーニは 5mm幅に切る。
- ② オリーブオイルで野菜を炒め、塩 こしょうを軽くふる。
- ③ ②をトマト味噌で和え、出来上がり。

さつまいもペースト

材料 (1回で作りやすい分量)

- さつまいも 3本 (約600g)
- 砂糖 50g
- 牛乳または豆乳 適量

- ① さつまいもを柔らかくなるまで蒸す。
- ② 熱いうちに皮をむき、マッシャーで潰して滑らかにする。
- ③ ②に砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ③に牛乳または豆乳を少しずつ加えて、耳たぶくらいの柔らかさになったら出来上がり。

さつまいもペースト 展開レシピ

さつまいもの白玉



材料 (4人分)

- さつまいもペースト 100g
- 白玉粉 100g (さつまいもペーストと白玉粉は1対1くらいの割合)
- すり黒ごま 大さじ2
- きび砂糖または和三盆 大さじ2

- ① 白玉粉に少しずつ水を加えて耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② ①とさつまいもペーストをよく混ぜる。
- ③ 沸騰したお湯に、食べやすい大きさに丸めて平たくした②を入れ、浮かんできたら取り出す。
- ④ ③にすり黒ごまと砂糖をまぶして出来上がり。

さつまいものスイートパイ



材料 (5~6人分)

- 冷凍パイシート 2枚
- さつまいもペースト 適量
- 市販のあん 適量

- ① 冷凍パイシートを半解凍する
- ② 1枚にあんとさつまいもペーストを乗せる。
- ③ もう1枚には切り目を入れて②に乗せる
- ④ 天板にのせ、焼き目がつくまでオーブンで焼いて出来上がり。

赤紫蘇シロップジュース



材料 (約 20 杯分)

- 赤紫蘇 200g
- 水 800cc
- 洗双糖 100g
はちみつ 70 g
酢 100cc

- ① 赤紫蘇の葉を摘んで洗い水気を切る。
- ② 沸騰した湯に赤紫蘇の葉を入れ、混ぜながら 2、3 分煮る。
一旦葉をザルにあげて、よく絞りエキスをとる。
- ③ ②のエキスを鍋に戻して、洗双糖、はちみつを加える。
あくを取りながら 2、3 分煮て火を止める。
- ④ 酢を加え、よく混ぜて冷まして出来上がり。

シロップ出来上がりはおおよそ 1000cc です。

炭酸水や冷水で割って飲みます。

(目安は、シロップ 50cc に炭酸水または水 180cc くらい)