

<p>食 材 (2~3人分)</p>	<p><b>&lt;田舎風 green 米粉ピザ(みそ風味)&gt;</b>  米粉…180g、ほうれん草パウダー…20g、イースト…4g、ゴマ油…大さじ1、  お湯…適量、舞茸…30g、エリンギ…30g、しめじ…30g、にんにく…1カケ、  自然塩…少々、チーズ…適量、ブラックペッパー…少々、ねぎ味噌…大さじ2、  マヨネーズ…大さじ2、きざみ海苔…適量、高きび…大さじ2、しそ…適量、  プチラディッシュ…2~3個、小松菜の新芽…適量</p> <p><b>&lt;旨みじんわり7種野菜のスパイシースープ&gt;</b>  人参…50g、きゅうり…50g、セロリ…30g、玉ねぎ…100g、生姜…10g、  南瓜…150g、トマト…200g、クミン…小さじ1、バター…10g、水…2カップ、自然塩・ブラックペッパー…少々、無添加コンソメ…大さじ1</p> <p><b>&lt;さっぱり酸味とほのかな甘味♪自家製カムカムピクルス&gt;</b>  2種パプリカ…各半分ずつ、プチトマト…10個、にんにく…1カケ、リンゴ酢…100cc、メープルシロップ…大さじ3、ブラックペッパー…少々、ローリエ…1枚、自然塩…少々、カムカムジュース…1本</p> <p><b>&lt;贅沢黒ゴマ豆乳プリン&gt;</b>  黒ゴマ…50g、豆乳…220g、三温糖…40g、卵黄…1個、ゼラチン…6g、生クリーム…100cc</p>
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約120分)</p>	<p><b>&lt;田舎風 green 米粉ピザ(みそ風味)&gt;</b>  ◎下準備◎  ※ねぎみそとマヨネーズは混ぜ合わせ、味噌ソースを作っておく。  ※高きびは、塩少々と一緒にゆがいておく。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米粉、ほうれん草パウダー、イースト、塩を混ぜ合わせ、お湯を少しずつ加えながらこね、途中ゴマ油を加え1つにまとまるまでこねる。</li> <li>2. 1を軽く丸め、ラップして約40分~1時間発酵させる。</li> <li>3. 熱したフライパンにゴマ油を入れ、細かく刻んだにんにくを入れる。香りが油に移ったところで3種のきのこを加え、コショウをふっておく。</li> <li>4. トッピングのしそは細切り、プチラディッシュは4等分に切っておく。</li> <li>5. 2の生地を麺棒で薄くのばし、200℃のオーブンで10分焼く。</li> <li>6. 生地をいったん取り出し、味噌ソースを塗り、3の具とチーズをのせ、10分焼く。</li> <li>7. 出来上がりのピザに高きび、しそ、海苔、プチラディッシュ、新芽をトッピングする。</li> </ol> <p><b>&lt;旨みじんわり7種野菜のスパイシースープ&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生姜はすりおろし、トマトは1口大、他のすべての野菜を角切りにする。</li> <li>2. 熱した鍋にバターを入れ、クミン・生姜を加える。バターにスパイスの香りが移ったところで、玉ねぎとセロリを炒める。</li> <li>3. 2がしんなりしたら、南瓜・人参・きゅうりを加え全体を混ぜ、水・コンソメを入れて煮る。</li> <li>4. 煮立って野菜にも火が通ったら、トマトを加える。塩・コショウで味を整える。</li> </ol>

<さっぱり酸味とほのかな甘味♪自家製カムカムピクルス>

1. パプリカは細切りにする。
2. 1とすべての材料を混ぜ、3日間漬け込む。

<贅沢黒ゴマ豆乳プリン>

1. 黒ゴマをミキサーにかける。(黒ゴマの脂分で団子状になるまで)
2. 豆乳と三温糖を火にかけ、煮立つ前に火を止める。
3. 大さじ1の水でふやかしたゼラチンを2に加える。
4. ある程度熱が冷めたら卵黄・生クリームを入れ混ぜ、ゴマのつぶつぶをこしてなめらかにし、型に入れて冷やす。