



食の多様性に対応した
**料理人の
ための
厳選レシピ**

vol.3

メニューづくりの心得と植物由来の食材だけで
美味しさと食べ応えを実現する
プロの料理人が使う**7**つのテクニックも掲載



東京都



目次

Contents

P.02 はじめに

P.03-P.04 ヴィーガン・ハラール・グルテンフリー対応におけるメニューづくり・対応の心得

P.05-P.06 ヴィーガン・ハラール・グルテンフリー対応における調理のポイントはじめに

1. 発酵させる 2. 酸味を使う 3. 油分を補う 4. 火入れを工夫する 5. ハーブやスパイスを使う 6. 食感を活かす 7. 味を含ませる

厳選 レシピ 15 選

ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー

対応

P.07-P.08 野菜寿司 ●

P.09 トロリカの炙りユッケ ●

寿司 MUGEN 谷水晃

P.10 精進うな重 ●●

P.11 抹茶寒天の味噌アイスあんみつ ●●●

伊勢すえよし 店主 田中佑樹

P.12 発酵カリフラワーロースト ●●●

P.13 ヴィーガン・テリーヌ ●●●

P.14 ビーツのタルタル ●●

(株)フードピクト コーポレートシェフ 川井良祐

P.15 椎茸だしで作る醤油らーめん ●●

P.16 グルテンフリー&ハラール水餃子 ●●

ソラノイロ 代表 宮崎千尋

P.17 しび辛マーラー坦々和え麺 ●●

P.18 ソイミートのバターチキン風カレー ●●●

東京ビジネスサービス(株) 料理長 三家史朗

P.19 豆腐クリームを使ったショートケーキ 季節のフルーツを添えて ●●

P.20 プラントベース・カヌレ ●●

上野菓子研究所 パティシエ&コンサルタント 上野啓介

P.21 グルテンフリー・ヴィーガン焼きドーナツ ●●●

P.22 かぼちゃで作るなめらかプリン ●●●

TAKAGIYA ヴィーガンパティシエ 高木博世

アイコンガイド



鶏肉



きのこ



にんにく類



根菜



りんご



カシューナッツ



アーモンド



小麦



ごま



大豆



酒

はじめに

訪

日外国人の増加に伴い、食事のニーズも多様化しています。例えば、肉や魚、卵や乳製品などの動物由来の食材を食べないヴィーガンやベジタリアン、豚やアルコールを口にしないイスラム教徒（ムスリム）、グルテンを含む食べ物を摂取しないグルテンフリーの方など、様々な食の習慣や禁忌がある人が増えてきています。

調理の基礎知識では、植物由来の食材のみで満足感がある料理をつくるための、7つの手法を紹介します。野菜の味や香りを濃縮してポリウムを出すなど、食感を工夫すること、口に入れた時のインパクトを強め、植物由来の食材だけでも十分に満足感のある料理をつくることができます。

料理をする時は五感をイメージすることが大切です。味覚はもちろん、嗅覚、触覚、聴覚、視覚のすべてが味に影響を与えます。これから紹介する7つの手法と、その手法を使った15品のレシピを参考にしながら、より多くのお客様に安心して楽しんでいただける料理にチャレンジしてみてください。



－ ヴィーガンとベジタリアンについて－

ベジタリアンとは、広く肉・魚介類を食べない人のことをいい、人によって卵や乳製品を食べない人もいます。動物由来のもの全般を食べないヴィーガン、乳製品は食べるラクト・ベジタリアン、卵は食べるオボ・ベジタリアン、乳製品と卵は食べるラクト・オボ・ベジタリアン、香りの強い野菜（玉ねぎ、ねぎ、にら、にんにく、らっきょう、あさつき等）を避けるオリエンタルベジタリアンなどの種類があります。

本書では、動物由来の食材・調味料*を使用しないレシピをヴィーガンとして掲載しています。

*砂糖は製造工程において骨炭が使われていないもの（精製過程におけるろ過や脱色に動物の骨が使われていないもの）を使用

－ 宗教上の戒律と禁忌について－

歴史の変遷とともに食事は栄養補給から文化行為へと変化し、それぞれの宗教が広まる過程で様々な理由から食の戒律や禁忌が設けられてきました。主に豚とお酒を口にしないイスラム教、豚やうろこのない水産物などを食べないユダヤ教、牛などを食べないヒンドゥー教等、様々な理由により食に禁忌を定めている宗教があります。

本書では、豚肉と豚由来の食材・調味料、及びアルコールを使用していないレシピをハラール対応メニューとして掲載しています。

グルテンフリーの考え方

本書におけるヴィーガンとハラール、

－ グルテンフリーについて－

グルテンフリーとは、麦類（小麦、大麦、ライ麦等）に含まれるたんぱく質のグルテンを摂取しない食事や、グルテンを含まない食品のことを指します。もともとグルテンフリーはセリアック病のような自己免疫疾患を持つ方や食生活の改善を目的とする方などの間で広がり、近年ではスポーツ選手をはじめ幅広い方々がグルテンフリーの食事を実践しています。本書では、グルテンを含む食材を使用しないレシピをグルテンフリーとして掲載しています。

・本書のレシピは、お店のメニューとしてご自由にお使いいただけます。

・本書のレシピで紹介されている材料（砂糖類、ソースなど）は、市販されている全ての商品が、ヴィーガン・ハラール対応になっていることを保証するものではありません。ご自身の店舗や施設でメニューをつくられる際は、使用する食材・調味料の原材料・成分を仕入先やメーカーに確認し、動物由来など、使用できないものが含まれていないかをチェックするようにしましょう。

・ヴィーガンやハラールの解釈は地域差や個人差があるため、食材だけでなく、ご自身の店舗の対応状況（調理環境など）も含めて、お客様に説明できるようにしましょう。

・ヴィーガン

・ハラール

・グルテンフリー

対応における

ー メニューづくり・対応の心得 ー

※本心得は基本的な事項であり、すべての対応方法を網羅するものではありません。

ヴィーガン



肉の代用について



大豆ミート、豆腐、厚揚げ、お麴、テンペなどを肉の代わりに用いることで、食べごたえのあるメニューづくりが可能です。現在、様々な種類の大豆ミートが、比較的容易に入手できるようになっています。



乳の代用について



豆乳、アーモンドミルク、ライスマルク、ココナッツミルク、オーツミルクなどを代替乳として使用することが可能です。またヴィーガンチーズ、ヴィーガンバターなどの加工食品の販売も増えてきています。



だしについて



日本料理で良く使われる「だし」は、魚介類を含む動物由来のものを使用しないよう注意しましょう。

(例)かつおや煮干し等、魚を使っただしは使用不可。昆布、椎茸等のきのこ類、野菜を使っただしは使用可能。



ハチミツについて

ハチミツは使用できません。メープルシロップ、アガベシロップ、水あめ等での代用が可能です。



油脂について



調理に使用する油脂のうち、「バター」「ラード」「ヘット(牛脂)」「魚油」等は動物由来の食材にあたりますので、使用できません。



揚げ物について



動物由来の食材を揚げた油の再利用は避けましょう。

ハラール



豚・豚由来の食材について

豚は肉そのものだけでなく、皮・脂・骨などや、豚から派生してつくられる原材料の全てが豚と同様に NG とされています。



牛・鶏肉の代用について

牛や鶏はイスラムの教えに沿った方法でと畜されている必要があります。見た目による判別は困難なため、ハラール認証された食材を使いましょう。



アルコールについて

料理用の料理酒・みりん・ワインは調理法によってアルコール成分が揮発することがありますが、ハラールとしてはその使用自体を不可と判断するムスリムも少なくありません。手指消毒、テーブル、キッチンなどで使用する消毒用アルコールの使用は問題ありません。



醸造調味料（醤油・味噌）について

アルコールが添加されていない醤油・味噌か、ハラール認証を取得している醤油・味噌を使うと良いでしょう。



揚げ油について

豚由来の食材を揚げた油の再利用は避けましょう。



食器・調理器具について

調理器具や食器は、通常の洗浄をすれば共用でも問題ないと感じるムスリムもありますが、人によっては NG とされています。判断基準には個人差があるため、全てのお客様に対応される場合は、専用の調理器具や食器を用意すると良いでしょう。



グルテンフリー



グルテンを含む代表的な食品

うどん、パスタ、パン、カレー・シチューのルーなどの他、醤油、味噌などグルテンが含まれている可能性がある食品は様々あります。その代用品として、米粉や大豆粉を使用した食品も少しずつ増えてきています。



コンタミネーション※について

重度な自己免疫疾患を持つ方にとって、コンタミネーションは深刻な問題です。グルテンフリーメニューを提供される場合は、お店の状況を分かりやすく伝え、お客様自身に判断いただくようにすると良いでしょう。

（例）「店内で提供している料理の全てがグルテンフリーではございません」「キッチン内でグルテンを含む食材を使用している場合がございます」など

※コンタミネーションとは、原材料として使っていないアレルギー物質が、調理過程において意図せず混入してしまうことを指します。

・ヴィーガン

・ハラール

・グルテンフリー

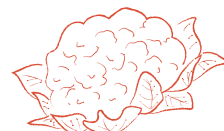
対応における

ー 調理のポイント ー



Point
1

発酵させる



発酵という手法は、素材の力強さに変化を与えます。

日本には古来より豊富な発酵文化が存在しています。発酵によってもたらされる食材の変化は大きく、時には同じ食材が全く別のものになります。そのため、発酵の進行具合を調整することで、食材の表情を何層にも奥深く変化させることができます。

「発酵カリフラワーロースト [P.12]」は、この手法を使用した料理です。

発酵はカリフラワーのような水分の多い野菜や果実に向いており、塩と水に漬け込みを行うだけで発酵が始まります。素材本来の味を活かしながら、発酵による複雑な風味を加えることができます。

一方、水分の少ない食材では食材本来の味わいあるエキ스는薄まります。

食材のみを発酵させたいのか、食材の発酵とともにエキスを重視するのかにより、発酵という手法を使い分けると効果的です。



Point
2

酸味を使う



酸味を使うと、味にキレや厚み、深さを作ることができます。例えば、酸味を強めに効かせれば味わいが鋭くなり、甘味と組み合わせると濃厚さを作り出すことができます。

「ピーツのタルタル [P.14]」は、この手法を使った料理です。

酸味を加える代表的な食材は、酢と柑橘類です。酢は酸味と甘味のバランスから整理すると、使い分けが考えやすくなります。また、例えばバルサミコ酢は、そのままでは酸味がたっていますが、煮詰めると甘酸っぱいシロップのようにも変化します。酸味の使い方とあわせて、酸味がある食材自体のコントロールやアプローチを工夫することで、より様々な表情を表現することができます。



Point
3

油分を補う



植物由来の油脂を意識的に補うと、味わいのボディを深めることができます。

油分を補う技法には、食材を揚げる、料理の仕上げにオイルをかける、油分の多い食材を使う、などの方法があります。食材を揚げると、水分が脱水して味が濃縮するのに加え、食材が揚油を吸収して風味が高まり、味わいのインパクトが強くなります。

「精進うな重 [P.10]」は、この手法を使用した料理です。

そのほか料理の仕上げにオイルをかける際、香りが不要の場合はグレープシードオイルを、香りにアクセントがほしいときにはココナッツオイルを使うなど、香りの強弱で選びます。油は香りを吸収しやすい性質を持つため、油に香りを添加することで奥行きを演出することもできます。ニンニクオイルやハーブオイル、燻製オイルはこの特性を活かしています。



Point
4

火入れを工夫する



火入れを工夫して、香りや水分量、テクスチャーなどに変化を与えます。

肉や魚と同じように、野菜の調理においても火入れは大切です。焼く、煮る、揚げる、茹でる、焦がすなど、素材の持つ水分量や糖分などの性質を捉えつつ、料理に応じた火入れの工夫が味の濃縮や香りの添加などの効果をもたらします。

「ヴィーガン・テリーヌ [P.13]」は、この手法を使った料理です。

火入れにおいて重要になるのは、水分量です。火入れは、細胞の変化（成分変化を含む）とともに水分量の変化を起こします。食材に含まれる水分は、生の状態では水風船に包まれたような状態ですが、加熱すると風船が壊れて水分が流れ出てきます。例えば、焼き茄子が加熱に伴いトロトロになるのが代表的です。きのこなどの水分が多い食材ほど、火入れにより食感や質感に変化を与えられます。



Point
5

ハーブやスパイスを使う



ハーブやスパイスを使うことで、豊かで複雑な香りや、強く濃厚な印象を残すことができます。

肉や魚の料理にハーブやスパイスを使うのは肉などの臭みを和らげるのが目的ですが、野菜に使う場合は香りを重ねることで、より香り豊かに仕上げることができます。

「ソイミートのバターチキン風カレー [P.18]」は、この手法を使った料理です。

スパイスを使う場合は、それぞれのスパイスの香りの特徴をしっかりと理解して使用することが大切です。またスパイス自体をそのままの状態を使うのか、あるいは割ったり砕いたりして使うのかで印象は大きく変わるため、用途に合わせて使い分けします。

ハーブを使う場合は、フレッシュハーブと乾燥ハーブの香りの特徴をつかみ、使い分けをすることが大切です。また乾燥ハーブを使う際には、使用直前に乾煎りなどをして、温めてから使用することでより香りが高まります。



Point
6

食感を活かす



味や食感のアクセントになりやすい食材を効果的に使うことで、野菜や豆が主体の料理にもインパクトや満足感をもたらすことができます。また野菜などの素材自体への火入れによる食感の変化も表現すると、料理としての満足感や楽しみを高めることができます。

「抹茶寒天の味噌アイスあんみつ [P.11]」は、この手法を使った料理です。

アクセントとして使える食材には、赤えんどう豆や白玉、車麩や大豆ミート、グラノーラやポップコーンなどがあります。



Point
7

味を含ませる



味を含ませることで、味わいに厚みや奥深さを表現できます。

味を含ませる手法には、素材を加熱後にだしに浸す、浸透圧を利用してマリネする、真空中で加熱しながら味を含ませる、などがあります。また野菜のブイヨンや昆布だし、トマトのエキスなど、様々な表情があるエッセンスを用いることで、ひとつの野菜からも厚みや奥深さを表現することができます。

「椎茸だしで作る醤油らーめん [P.15]」は、この手法を使った料理です。

椎茸や大根のように、生の状態では肉質はしっかりしているのに加熱すると水分が流出し、その隙間に味を染み込ませられる野菜に適した手法です。漬物の素材となるような野菜も同様です。例えば、千枚漬けに代表される蕪は水分の塊ですが、漬物にする段階で漬け地との浸透圧の関係で水分の交換が行われ、あの甘味ある味わいの漬物となります。水分が多い野菜ほど、その野菜自体の水分と含ませたい液体の交換がスムーズに行われます。



ビーツおはぎ
Beet Ohagi (Sweet Rice Cake with Beets)

白菜昆布締め
Kombu-cured Chinese Cabbage

材料・分量(4人前)

酢飯 (1貫10g 合計200g) 各種4貫

わさび	10g
白米 (古米)	1合
水	165cc

合わせ酢 [A]

米酢	35cc
きび糖	10g
塩	5g

ビーツおはぎ

じゃがいも	40g
たくあん	8g
塩	0.5g
ごま	2g
大葉	1枚
米油	2g
ビーツ	5g
ガリ酢	5cc

白菜昆布締め

白菜	60g
昆布(手のひらサイズ)	2枚
塩	ひとつまみ

里芋唐揚げ

里芋(大きいサイズ)	100g
水	150g
醤油	15g
みりん	15g
片栗粉	10g
せりの葉	適量

焼き椎茸

椎茸(直径約6cmのもの)	4個
米油	10g

梅アボカド

アボカド(小さいサイズ)	0.5個 (皮を剥いたもの)
蓮根	20g
たたき梅	1g
水	30cc
米油	20g

調理手順

【酢飯】

- [A]の材料をボウルに入れ、きび糖と塩を溶かしておく。
- 白米を2回洗い、分量の水を30分吸水させ、炊飯器の寿司モードで炊く。
- 炊いた米を平底のボウルに移し、[A]を全体にかけ、しゃもじで全体に馴染ませる。保温できる容器やジャーに入れておく。

【ビーツおはぎ】

- じゃがいもを厚さ0.5cmに切り、蒸し器で火を通す。マッシュ状態になるまで裏漉したら、刻んだたくあん、ごま、塩、米油を入れ混ぜる。
- ビーツは0.2cm角に切り、ガリ酢と混ぜ合わせる。写真a
- 手順1で作ったものが冷めたら、大葉、手順2のビーツを入れて、酢飯と握る。



【白菜昆布締め】

- 塩をいれたお湯に、芯と葉に分けて切った白菜を入れて茹でる。氷水につけて冷やす。
- 芯は横に3枚に薄くおろし、真ん中以外の2枚を刃打ちする。芯とともに葉を1貫の横幅にあわせてカットする。写真b
- 水気をとった白菜を酒を薄く塗った昆布で挟み、5時間程度漬けて酢飯と握る。





里芋唐揚げ
Deep-fried Taro

焼き椎茸
Grilled Shiitake Mushrooms

梅アボカド
Ume (Japanese Plum)-Avocado

栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	270kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	10.7g
炭水化物	31.7g
食塩相当量	2.8g

調理手順

【里芋唐揚げ】

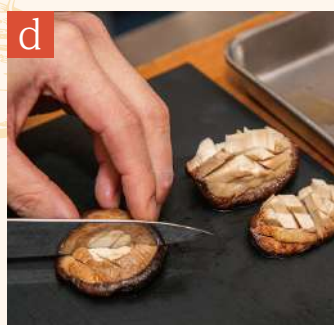
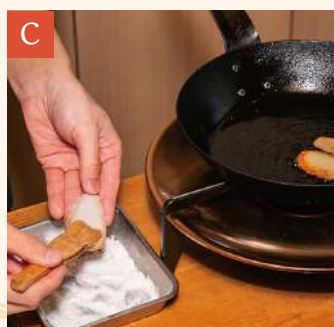
- 1 里芋の皮を剥き、鍋に水、醤油、みりんを入れ火を通す。常温になるまで冷まして0.5cmに切り片栗粉をまぶし、米油で揚げる。写真C
- 2 揚げた里芋を酢飯と握り、せりの葉をトッピングする。

【焼き椎茸】

- 1 フライパンに米油をひき、軸をとった椎茸を裏面、表面の順に焼く。
- 2 椎茸のだしがかさに溜まるため、こぼさないようにかさの裏面を斜めの鹿の子切りにする。写真d
- 3 酢飯とともに握る。

【梅アボカド】

- 1 蓮根を厚さ0.3cmにスライスし、米油で蓮根を焼く。焼きあがった蓮根を刃打ちする。
- 2 アボカドは5等分にカットし、端をくっつけた状態で切れ込みをいれる。切ったアボカドは蓮根の上に乗せておく。写真e
- 3 蓮根が上になるよう手順2でできたものをひっくり返して酢飯と一緒に握る。仕上げにたたき梅を乗せる。



<ポイント>

- ・握る際は、酢飯とネタが合わさる部分に水分や油分があると握りづらいため、さらしやキッチンペーパーで拭き取っておきます。
- ・わさびをいれることで酢飯とネタがくっつきやすくなります。

<盛り付けのコツ>

- ・色のバランスをみて、ネタを置く順番を決めてください。



パプリカの新食感を楽しむトロトロ赤身！
トロリカの炙りユツケ Seared Bell Pepper Yukhoe



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	48kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.4g
炭水化物	7.7g
食塩相当量	1.1g

材料・分量(4人前)

赤身もどき

赤パプリカ……………2個

煮切り醤油

みりん……………30cc
醤油……………30cc
水……………50cc
真昆布……………1g

あしらひ

大葉……………2枚
ごま……………2g
わさび……………10g

調理手順

【煮切り醤油】

1 鍋にみりんを入れ加熱する。アルコールを飛ばしたら、醤油と水を加える。沸騰したら容器に移し、真昆布を入れ、冷蔵庫で1日寝かせる。

【赤身もどき】

2 パプリカをバーナーで全体が黒くなるまで炙り、水の中に入れ皮を剥く。写真a

3 ヘタ、種とわたを取り除き、4～5等分にカットし、形を整える。弱火で10分間茹で、熱を取ったら一晩冷凍する。写真b 写真c

4 流水解凍し、煮切り醤油に5時間程度漬ける。

5 長さ3cm、幅1cmの大きさに切り、軽く焦げ目がつく程度に炙る。小鉢に盛り、刻んだ大葉、ごま、わさびの順に上にのせて完成。写真d

<ポイント>

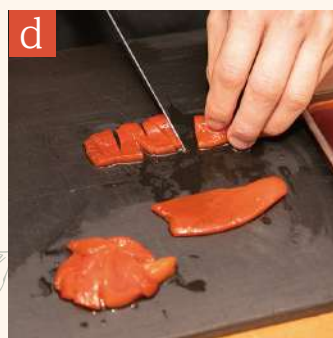
- ・パプリカの皮が残っていると口当たりが悪くなる為、全て綺麗に取りましょう。皮を剥いたパプリカを冷凍することで、繊維感もなくすることができます。
- ・冷凍する前の時点で、パプリカに残っている白い筋や焦げ目を切り落とし、形を整えましょう。

<アレンジ>

- ・小麦不使用の醤油を使うことでグルテンフリーにも対応が可能です。
- ・みりんの代わりにきび糖5gを加えることでハラルにも対応が可能です。

<盛り付けのコツ>

- ・三角錐をイメージして高く盛り付けましょう。



江戸の伝統食を茄子と豆腐で再現 精進うな重 Shojin-style Grilled Eel over Rice



※醤油に小麦が含まれる場合

2種類の鰻もどきで構成しています。
奥：茄子の鰻もどき／手前：芋と豆腐の鰻もどき

栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	727kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	1.7g
炭水化物	154.7g
食塩相当量	7.5g

材料・分量(4人前)

芋と豆腐の鰻もどき [A]

木綿豆腐	100g
(6～12時間程水切りをしたもの)	
大和芋	100g
(すりおろし)	
ごぼう	20g
(皮付きのまますりおろし)	
濃口醤油*	5cc
きび糖	3g
焼き海苔	適量

茄子の鰻もどき [B]

茄子	8本
片栗粉	適量

調味料

きび糖	200g
濃口醤油*	200cc
水	300cc

その他 [C]

ご飯	4人分
粉山椒	適量
木の芽	適量

※本レシピではハラル認証醤油
またはアルコールが添加されて
いない醤油を使用。

調理手順

【芋と豆腐の鰻もどき】

1 [A]木綿豆腐、大和芋とごぼう、濃口醤油ときび糖を合わせた生地を、容器のサイズに合わせた海苔の上にのせ、竹串や鉄串などで線を入れて、サラダ油（分量外）で素揚げにして鰻もどきを作る。写真a

【茄子の鰻もどき】

2 [B]茄子は焼き、皮を剥く（皮を剥いて電子レンジでも可）。写真b

3 [B]大きめのフライパンにサラダ油（分量外）をひき、茄子に片栗粉を打ったものを全面炒める。写真c

4 手順3で使用したフライパンの余分な油を拭き取り、鰻もどきを重ならないように加えて、調味料と程よく煮絡める。写真d

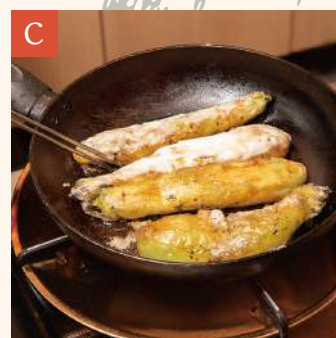
5 器にご飯と鰻もどきを入れ、仕上げに粉山椒と木の芽を盛り付けて完成。

<ポイント>

- ・芋と豆腐の鰻もどきは、竹串や鉄串などで線を入れて、鰻に似せるように形作ります。
- ・蒲焼工程をする前（調味料類を入れる直前）に、余分な油を拭き取ることで照りが良くなり、後味も軽くなります。

<アレンジ>

- ・鰻もどきを使い、寿司、う巻きなどにアレンジが可能です。
- ・醤油に小麦が含まれていない場合、グルテンフリー対応になります。また、醤油をハラル醤油に置き換えることでハラル対応も可能です。様々な食事制限やリクエストに柔軟に対応することができます。



ヴィーガン

ハラル

世界で注目される抹茶を使った万能和スイーツ 抹茶寒天の味噌アイスあんみつ

Annitsu with Matcha Jelly, Miso Ice Cream, and Fruits



栄養成分表示 1人前あたり（推定値）

熱量	201kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.7g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	0.3g

材料・分量(4人前)

抹茶寒天

[A]	水	420cc
	きび糖	100g
	粉寒天	9g
	抹茶	3g

白玉団子

[B]	白玉粉	50g
	水	40～50cc

味噌アイス

[C]	ヴィーガンアイス	100g
	八丁味噌	4g
	きな粉	8g
	黒糖	5g

※料理工程写真dは2倍の量

トッピング

[D]	粒あん
	さくらんぼ
	みかん
	赤エンドウ豆 (一晩水に浸けて戻し、 1時間程度湯がく)

調理手順

- 1 [A]きび糖と粉寒天と抹茶を混ぜ合わせ、水を加えて火にかける。沸騰したら流し缶に流し、冷やし固めて一口サイズにカットする。写真a 写真b
- 2 [B]白玉粉と水を練り合わせて、8g程度の大きさの団子をつくる。2分程度茹でて取り出し、冷水で冷やす。写真c
- 3 [C]ヴィーガンアイスを包丁で切り柔らかくし、その他の材料と混ぜ合わせて冷凍庫で保存しておく。写真d
- 4 [A][B][C]及びトッピング[D]を綺麗に器に盛り付ける。

<ポイント>

- ・抹茶寒天は水を入れる前に、粉だけできちんと混ぜておきます。流し缶に入れたあとには、すぐに冷やすと色が綺麗に仕上がります。

<アレンジ>

- ・あんみつの他に、パフェとして仕上げることも可能です。
- ・赤エンドウ豆はゆであずきでも代用ができます。

<盛り付けのコツ>

- ・色味を考慮し、色の配置を考えて、緑、黄色、赤、白がはっきりと見えるようにバランスよく盛り付けます。



ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー

発酵カリフラワーロースト

Fermented Cauliflower Roast

カリフラワーを堪能する新感覚料理



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	102kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	6.7g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	1.2g

材料・分量(4人前)

発酵カリフラワーロースト

[A]

カリフラワー	1個
昆布だし	100cc
にんにくオイル	20g
塩	3g

オリーブオイル	適量
白胡椒	適量

黒にんにくピュレ

[B]

黒にんにく	25g
タマリンドペースト	10g
バルサミコ酢	25cc
水	25cc
レモン果汁	適量

調理手順

- [A]カリフラワーを半分にカットし、昆布だし、にんにくオイル、塩とともに真空にする。1日から2日程度置き、軽く発酵させる。写真a
- [B]レモン果汁を除く材料を手鍋に入れ、煮詰めていく。もったりしてきたら火を止め、レモン果汁を加え、酸味と濃度を調整する。写真b
- カリフラワーを真空袋のまま80℃から90℃のお湯に入れ、30分程度火を入れる。写真c
- 真空袋からカリフラワーを取り出して水分を切り、さらに半分にカットする。多めのオリーブオイルで揚げ焼きにして香ばしさを出す。写真d
- 器に黒にんにくピュレを敷き、カリフラワーを盛り付け、仕上げに白胡椒を挽いて完成。

<ポイント>

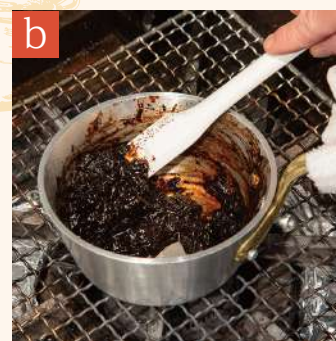
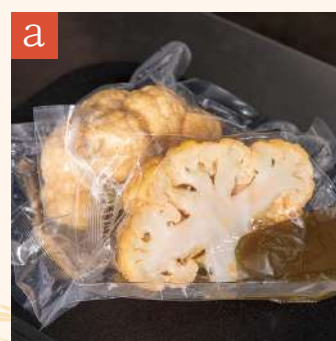
- 優しく発酵させることで、発酵臭や素材自体に酸味がつくことを防ぎます。
- 揚げ焼きは香ばしさを出すために、高温のオリーブオイルで短時間で仕上げましょう。

<アレンジ>

- カリフラワーの他に、ブロッコリーやキャベツでも代用可能です。

<盛り付けのコツ>

- 断面と焼き色をうまく見せるように盛り付けることでシズル感を伝えることができます。



ヴィーガン

ハラール

グルテンフリー



栄養成分表示
 1人前あたり (推定値)

熱量	194kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	15.4g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	2.5g

材料・分量(4人前)

[A]		
舞茸	500g	アガー.....煮汁250mlに対して6g
椎茸	150g	EVオリーブオイル.....適量
しめじ	250g	ローストアーモンド.....適量
にんにくオイル	50ml	白胡椒.....適量
ローズマリー	1本	
塩	10g	

調理手順

- 1 [A]の材料を合わせて真空にする。63℃の湯煎で1時間～1時間半程度火を入れる。**写真a**
- 2 火が入ったらきのこの煮汁をザルなどで濾し、手順1のきのこは適宜ほぐす。濾した煮汁250mlに対して6gのアガーを入れ、80℃を超えないように温め溶かす。**写真b** **写真c**
- 3 ラップをしたバットに手順2のきのここと煮汁を流し入れて冷蔵庫で1～2時間程度冷やし固める。
- 4 固まった状態のテリーヌをカットする。**写真d**
- 5 仕上げにEVオリーブオイルを軽く回しかけ、刻んだローストアーモンドをふりかけ、白胡椒を挽いて完成。

<ポイント>

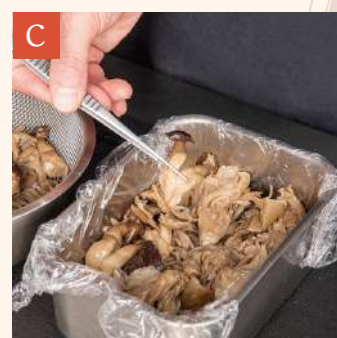
- ・きのこは低温でじっくりとコンフィにして旨みを引き出します。

<アレンジ>

- ・マッシュルーム、ひらたけなど様々なきのこ類に対しても同様のアプローチが可能です。季節にあわせてアレンジしてみてください。
- ・アガーで固めずに粉をまぶして揚げると、天ぷらにもできます。

<盛り付けのコツ>

- ・背の高すぎないバットを使って固めることで、カットした時の断面が美しくなります。



ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー

ビーツの華やかさとチップスの食感を楽しむアラカルト Beetroot Tartare



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	205kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	12.6g
炭水化物	18.9g
食塩相当量	0.2g

材料・分量(4人前)

ビーツ

[A]	
ビーツ	2個
塩	ひとつまみ
EVオリーブオイル	4g
赤玉ねぎ	20g
ケイパー	5g
ドライトマト	1個
パセリ	適量
塩昆布	少々
粒マスタード	2g
ライム果汁と皮	1/4個分

クスクス

[B]	
クスクス	20g
水	20cc
EVオリーブオイル	少々
塩	適量

チップス

[C]	
じゃがいも	2個
サラダ油	適量

トッピング

細ねぎ	適量
スモーク	適量
パプリカパウダー	

調理手順

- [A] ビーツに塩とEVオリーブオイルをふりかけてアルミホイルで包み、180～190℃のオーブンで1時間程度ローストする。火が入ったら皮を剥き、1cm角の角切りにする。写真a 写真b
- [A] 細かく刻んだ赤玉ねぎ、ケイパー、ドライトマト、パセリ、塩昆布、粒マスタード、ライム果汁と擦りおろした皮を混ぜ合わせ、手順1のビーツと和える。
- [B] ボウルにクスクスを入れ、沸騰させたお湯を加えて蒸す。軽く馴染ませてからラップで密閉し、蒸しあがったらEVオリーブオイルと塩を加える。
- [C] ジャガイモをスライスして油で揚げ、チップスにして軽く塩を振る。
- セルクルに手順2と手順3を和えたビーツのタルタル、細ねぎ、チップスの順に盛りつけ、最後にスモークパプリカパウダーをふりかけて完成。写真c 写真d

<ポイント>

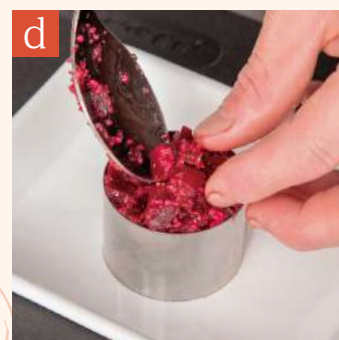
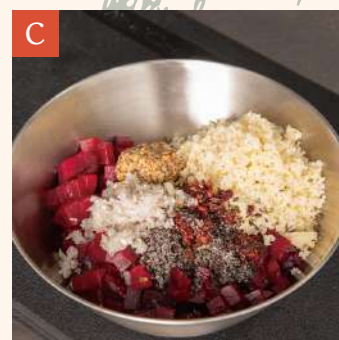
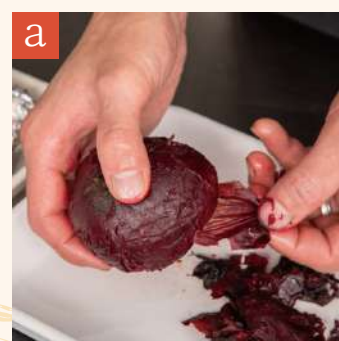
- ・ビーツ本来の香りを生かすため、包み焼きでローストします。

<アレンジ>

- ・ビーツの他に、かぶでも代用できます。

<盛り付けのコツ>

- ・セルクルを使って盛り付けると、美しく仕上がります。



ヴィーガン

ハラール

椎茸だしで作る醤油らーめん

Shoyu ramen with Shiitake Broth

深いだしを味わう東京のソウルフード



栄養成分表示 1人前あたり（推定値）

熱量	300kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	1.9g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	2.3g

材料・分量(4人前)

だし

[A]	
水	1200cc
昆布	30g
乾燥椎茸	30g

タレ

[B]	
醤油※1	60cc
みりん風調味料※2	15cc
きび糖	5g

[C]

水	400cc
醤油※1	60cc
みりん風調味料※2	30cc
きび糖	60g
塩	3g
麺	—(1玉130g~150g)4玉

トッピング

刻みねぎ
海苔

※1 本レシピではハラル認証醤油またはアルコールが添加されていない醤油を使用。

※2 本レシピではハラル認証を取得したみりん風調味料を使用。

調理手順

- 1 [A] 鍋に水と、だし袋にいた昆布、乾燥椎茸を入れて弱火にかけ、80℃で30分だしを取る。だしを取ったら、昆布と椎茸を取り出しておく。写真a
- 2 手順1で作っただしと[C]を混ぜ合わせて、スープを作る。
- 3 [B]に手順1で使った昆布と椎茸を入れ、煮込み、タレを作る。煮込み終わったら、昆布と椎茸を取り出しておく。写真b
- 4 どんぶりに手順2で作ったスープ270~300ccと手順3のタレを20~25ccいれ、麺の茹で上がりの時間と合わせる。写真c
- 5 手順3で使った昆布と椎茸を刻み、仕上げにねぎ、海苔とともにトッピングして完成。



<ポイント>

- ・通常の醤油、みりんを使ってヴィーガン対応のみにすることも可能です。
- ・醤油は砂糖が含まれていないものを使用します。
- ・だしに使った昆布と椎茸を具材にも使用することで、食材を無駄なく使い切ることができます。

<アレンジ>

- ・中華麺の代わりに、蕎麦でも代用できます。

<盛り付けのコツ>

- ・麺線を整えることできれいに盛り付けることができます。

ヴィーガン

ハラル

外国人観光客から人気のフードをサイドメニューに グルテンフリー＆ハラール水餃子 Halal / Gluten-free Boiled Dumplings



栄養成分表示 1人前あたり（推定値）

熱量	354kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	10.9g
炭水化物	28.6g
食塩相当量	3.6g

材料・分量(4人前)

餃子餡

ハラール鶏ひき肉	300g
キャベツ	600~650g
グルテンフリーの餃子の皮※1	24枚

トッピング

刻みねぎ
唐辛子調味料

調味料

[A]

塩	4g
きび糖	4.8g
にんにく	8g
生姜	12g
醤油※2	6g
サラダ油	42g

※1 本レシピでは米粉で作ったグルテンフリー対応の餃子の皮を使用。

※2 本レシピではハラール認証醤油またはアルコールが添加されていない醤油を使用。

調理手順

- 1 ボウルに粗くみじん切りにしたキャベツを入れ、キャベツの重量の0.7%に相当する塩をまぶす。5分程度寝かせて、300gになるまで強めに絞り水気を取る。

写真 a

- 2 鶏ひき肉に調味料[A]をすべて入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

- 3 手順1で絞ったキャベツ300gを加え、軽く混ぜ合わせる。写真 b

- 4 餃子の皮に適量(10g程度)の餡を乗せて包む。写真 c

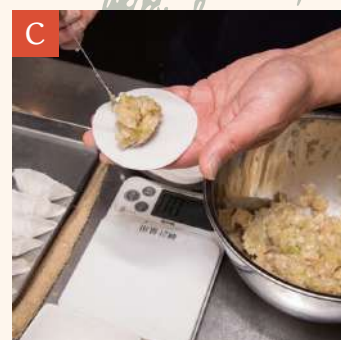
- 5 鍋にたっぷりの湯を沸かして餃子を入れ、中に火が通るまで3分程度優しく茹でる。仕上げにねぎや唐辛子調味料とともに器に盛り付けて完成。写真 d

<ポイント>

- ・キャベツは水分量により絞った後の重量が変わるため、少し多めに用意しましょう。
- ・餃子の餡を皮に包む前に、餡だけを焼いて味見をし、好みの味に調整しましょう。
- ・餡は冷蔵庫で一日寝かせるとまとまりが良くなります。また皮に包む際は、水溶きの片栗粉や米粉を使うと閉じやすくなります。

<アレンジ>

- ・キャベツの他に、白菜やニラでも代用できます。合わせる野菜と肉の比率を変えることで、好みの味に調整が可能です。
- ・焼き餃子としても美味しく仕上がります。



ハラール

グルテン
フリー

しび辛マーラー坦々和え麺

Spicy Mala Tantan Noodles with Soy Meat

肉なしでも満足！しびれを味わう四川料理



栄養成分表示 1人前あたり（推定値）

熱量	768kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	34.8g
炭水化物	86.9g
食塩相当量	8.1g

材料・分量（4人前）

和えダレ

[A]	
醤油*	120cc
コチュジャン	20g
甜麺醤	20g
てんさい糖	56g
ラー油	20g
ガーリックオイル	20g
胡麻油	10g
花椒粉	1.2g

ソイ肉味噌

米油	30g
乾燥ソイミートミンチタイプ	100g
豆板醤	7.5g
甜麺醤	55g
醤油*	20cc
にんにく・生姜みじん	6g
長ねぎ粗みじん	40g
水	75cc
胡麻油	25g
昆布だし	1g

麺・具材

生中華麺	（1玉110g）4玉 （卵・動物性成分不使用）
もやし	160g （茹でたもの）
小松菜	160g （3cm程くらいに切ったもの）

トッピング

パクチー
ワケギ （小口切り）
白髪ねぎ
糸切り唐辛子

※ 本レシピではハラール認証醤油またはアルコールが添加されていない醤油を使用。

調理手順

【和えダレ】

1 [A]をすべてボウルに入れてよく混ぜておく。写真a

【ソイ肉味噌】

2 乾燥ソイミートミンチは各商品の推奨方法に従って300g程度の肉に戻し、水気を絞っておく。

3 鍋に米油を入れ、にんにく・生姜・豆板醤を加えて弱火で炒める。香りが出てきたら手順2を加え軽く炒める。写真b

4 甜麺醤・醤油・水を加えて炒め煮する。全体に色（味）が回り、水気が少なくなったら長ねぎを加え、仕上げに胡麻油を回し入れる。

【仕上げ】

5 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、生中華麺を茹でる。流水ですすぎぬめりを取ったら、もやしと小松菜とともに麺を再度お湯に入れる。麺が温まったら湯切りをして丼に入れる。写真c

6 手順5で温めたものと和えダレを混ぜ、その上にソイ肉味噌、パクチー、ワケギ、白髪ねぎ、糸切り唐辛子の順で盛り付ける。

<ポイント>

・茹でた麺のぬめりを流水で取ることで食べやすくなります。

<アレンジ>

・ソイ肉味噌は、冷や奴やサラダのトッピングとしても利用できます。

<盛り付けのコツ>

・麺と和えダレを混ぜてから盛り付けることで、麺にタレの色が付き、艶が出ます。



ヴィーガン

ハラール

満足感のある本格派エスニック料理

ソイミートのバターチキン風カレー

Butter Chicken-style Curry with Soy Meat

ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー



材料・分量(4人前)

ターメリックライス

ジャスミン米	400 g
[A] 水	480cc
塩	7.2 g
ターメリック	0.8 g
米油	16cc

カレー

米油	20cc
にんにく	8 g
生姜	8 g
玉ねぎ	160 g

[B]

素焼きカシューナッツ	40 g
(水に浸けて3時間程ふやかしておく)	
トマトピューレ	120 g
ソイヨーグルト	80 g

[C]

冷凍ソイミート	120 g
(繊維感のある物)	
豆乳ホイップ	50cc
水	220cc
塩	7 g
てんさい糖	12 g
カレー粉	3.2 g
カルダモン	0.32 g
ガラムマサラ	1.6 g
顆粒昆布だし	2 g

トッピング

パクチー粗みじん
豆乳ホイップ

栄養成分表示 1人前あたり(推定値)

熱量	654kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	19.2g
炭水化物	90.3g
食塩相当量	4.0g

調理手順

【ターメリックライス】

- 1 ジャスミン米はザルに入れて流水で軽くすすぎ洗いをして水気を切り、炊飯釜に入れる。
- 2 [A]の調味料を加えて30分間浸水し、白米と同じように炊飯する。

【カレー】

- 3 使用する鍋の重量をあらかじめ計量しておく。鍋に米油を入れ、にんにく・みじん切りにした生姜を弱火で炒める。香りが出たらみじん切りにした玉ねぎを加えて、弱火で玉ねぎがあまり色づかないようにかき混ぜながら炒める。
- 4 途中で鍋ごと重量を量り、炒めた物が半量(100g弱)になるまで炒める。
- 5 氷水に置き、炒めた玉ねぎの粗熱がとれたら、[B](カシューナッツは水気を切る)を加えてミキサーで攪拌する。写真a 写真b
- 6 手順5を鍋に移し、[C]を加えて混ぜ、弱火で10分程度加熱する。写真c

【仕上げ】

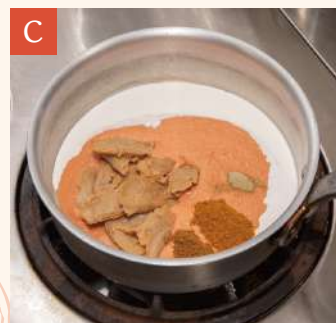
- 7 仕上げにてんさい糖・塩(それぞれ分量外)で味を整え、ターメリックライスとカレーを皿に盛り付けて豆乳ホイップを回し掛け、パクチーを散らし、完成。

<ポイント>

- ・玉ねぎの炒め加減でカレーソースの濃度が変わるので、適宜水の量で濃度を調整し、てんさい糖・塩で味を加減してください。

<アレンジ>

- ・冷凍ソイミートの他に、マッシュルームや植物性固形チーズなどを加えるとより高級感のあるカレーに仕上がります。



見映えするスペシャルなデザートプレート 豆腐クリームを使ったショートケーキ 季節のフルーツを添えて

Fruit Shortcake with Tofu Cream and Seasonal Fruits



栄養成分表示 1人前あたり（推定値）

熱量	1363kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	85.2g
炭水化物	130.1g
食塩相当量	1.5g

材料・分量(4人前)

生地

[A]

米粉	240g
ホワイトソルガム	30g
アーモンドプードル	40g
タピオカスターチ	20g
ベーキングパウダー	11g
重曹	5.5g

豆乳	720cc
塩	3g
きび糖	180g
果実酢 (りんご酢)	15g
グレープシードオイル	110g
バニラペスト	4g

クリーム

[B]

絹ごし豆腐	340g
生カシューナッツ	8g
塩	1g
バニラペスト	2g
白あん*	30g
ココナッツオイル	160g

[C]

製菓用寒天	3g
葛粉	6g
ココナッツミルク	120g
きび糖	45g

* ヴィーガン対応のものまたは、上白糖不使用のものを使用

調理手順

【生地】

- 1 [A]をふるいにかけて混ぜ合わせる。
- 2 豆乳、塩、きび糖1/3をボールに入れて、湯煎で人肌程度の温度になるまで加熱し、ホイッパーで泡立てる。泡立ったら残りのきび糖と果実酢を加える。
- 3 手順2の一部を別のボウルに分け、グレープシードオイルとバニラペストを入れて混ぜる。
- 4 手順2に手順1の粉類を入れ、手順3を加えて混ぜてから、クッキングシートを敷いた天板に流し、140℃のオーブンで30分程度焼成する。写真a



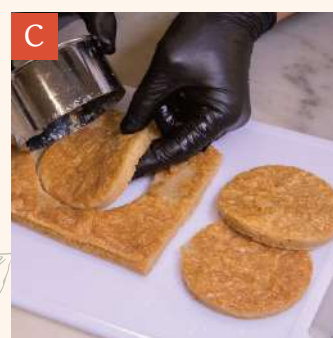
【クリーム】

- 5 [B]の材料をフードプロセッサーにかける。そこに湯煎で温めたココナッツオイルを加えて滑らかにする。写真b
- 6 鍋に[C]を入れ、軽く沸くまで加熱する。
- 7 手順5に手順6を加え、均一になるまでよく混ぜて氷水で冷ます。



【仕上げ】

- 8 セルクルで抜いた生地に、クリームと季節のフルーツを盛り付け、仕上げに粉糖（※ヴィーガン対応、分量外）をふるって完成。写真c



<ポイント>

- ・クリームは艶のある滑らかな状態をイメージして仕上げましょう。
- ・冷やしたクリームは混ぜすぎるとやわらかくなり崩れやすくなるため、スプーンで盛り付けます。

<アレンジ>

- ・季節ごとに旬のフルーツを使ってアレンジしてください。

<盛り付けのコツ>

- ・皿盛りで仕上げると、華やかな見た目になります。

ヴィーガン

グルテン
フリー

お土産やカフェメニューにも使えるご褒美スイーツ プラントベース・カヌレ Plant-Based Canelé



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	644kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	20.1g
炭水化物	83.3g
食塩相当量	0.4g

材料・分量(4人前)

[A]

絹ごし豆腐	330g
メイプルシロップ	210g
グレープシードオイル	67.5g
ラム酒	33cc

[B]

米粉	195g
片栗粉	22.5g
コーンスターチ	7.5g
塩	1.5g

[C]

無調整豆乳	120cc
カソナード	75g
バニラペースト	4g

調理手順

- 1 ボウルに[A]を入れて、ブレンダーにかける。
- 2 手順1に、[B]を加え、なめらかになるまでしっかり混ぜる。
- 3 鍋に[C]を入れ、沸騰直前まで温める。**写真a**
- 4 手順2と3を混ぜ合わせ、裏漉しをしてから1時間程度、常温で休ませる。**写真b 写真c**
- 5 内側に植物性油(分量外)を塗ったカヌレ型に9割程度まで生地を流し入れ、200℃のオーブンで約30分、180℃で約30分焼成する。**写真d**
- 6 焼き上がったものを皿に盛りつけて完成。

<ポイント>

- ・生地はしっかり混ぜて乳化した状態にします。生地が硬い場合は、豆乳で濃度を調整しましょう。
- ・オーブンは予熱をして、最初から高温で焼きましょう。オーブンにより温度や時間を調整して下さい。

<アレンジ>

- ・ココアや抹茶などを加えると、味のバリエーションを増やすことができます。

<盛り付けのコツ>

- ・軽くりバイクすると、香ばしさが増し、もちっとした食感を楽しめます。



ヴィーガン

グルテン
フリー

抹茶を使ったもちもち食感の定番スイーツ グルテンフリー・ヴィーガン焼きドーナツ

Gluten-free Vegan Baked Donuts

ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー



栄養成分表示 1人前あたり（推定値）

熱量	252kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	11.5g
炭水化物	36.2g
食塩相当量	0.8g

材料・分量(4人前)

[A]

アーモンドミルク 130cc
米油 45g

[B]

米粉 100g
きび糖 50g
ベーキングパウダー 6g
(アルミフリーのもの)

[C]

抹茶 2g
アガベシロップ 5cc
アーモンドミルク 2cc

調理手順

- 1 [A]と[B]をそれぞれ混ぜておく。写真 a
- 2 乳化させた[A]に、手順1の[B]を入れ、手早く混ぜる。写真 b
- 3 [C]を練り合わせて抹茶ペーストを作る。
- 4 ドーナツ型に植物性油（分量外）を敷いて、手順3の抹茶ペーストを3〜4ヶ所たらし、竹串で円を描くように5周程度混ぜる。抹茶ペーストの上に手順2の生地を入れて、残りの抹茶ペーストも振り分け、同じように混ぜる。写真 c 写真 d
- 5 180℃のオーブンで18分焼成する。焼き上がったものを皿に盛り付けて完成。

<ポイント>

- ・計量後、[A]と[B]をそれぞれ先に混ぜておき、合わせるときは手早く混ぜ合わせることで、生地がだまになるのを防ぐことができます。
- ・型に生地を流したらすぐオーブンに入れることで、綺麗なマール柄になります。

<アレンジ>

- ・抹茶をココアに変更することもできます。その他、チョコチップやナッツを混ぜるなど、様々なアレンジが可能です。



卵なしで作る、とろける濃厚デザート
かぼちゃで作るなめらかプリン Silky Vegan Pumpkin Pudding



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量	102kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.2g
炭水化物	26.9g
食塩相当量	1.2g

材料・分量(4人前)

カラメル

きび糖	40g
水	30cc

プリン液

[A]

アーモンドミルク	330cc
かぼちゃペースト	100g
アガベシロップ	40cc
片栗粉	0.5g
本葛	3g
粉寒天	1g
バニラビーンズ	少々

調理手順

【カラメル】

- きび糖と分量外の小さじ1の水をよく混ぜてから鍋にいれ、中火で煮詰める。砂糖が溶けて色が黄色くつき始めたら、鍋を回すようにゆすり、全体の色を均一にする。写真a
- 鍋の蓋を用意し、蓋の隙間から水を少しずつ加えて、カラメルを仕上げる。13gずつカップに入れて冷凍庫で固める。写真b

【プリン液】

- [A]の材料を鍋にいれて中火にかけよく混ぜる。沸騰したら火から離し、ゆっくり冷ましながら混ぜる。写真c
- 手順2にバニラビーンズを加え、40℃程度にする。
- 手順1の固まったカラメルに手順3のプリン液を均等にいれ、冷蔵庫で冷やす。写真d

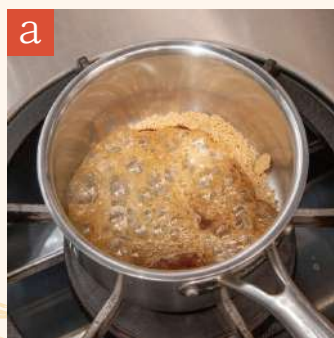
<ポイント>

- きび糖を煮詰める際には、色がつくまで鍋を揺らさず放置することで舌ざわりの良いカラメルに仕上がります。

<アレンジ>

- かぼちゃの代わりに、ココアやチョコをいれてチョコプリンにすることも可能です。一緒にフルーツを盛り付けてプリンアラモードにもできます。

バニラエッセンスやペーストを使う場合はアルコールが入っているためハラールではありません。ご注意ください。



ヴィーガン

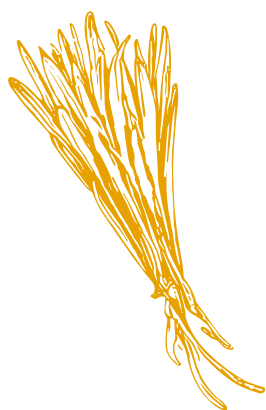
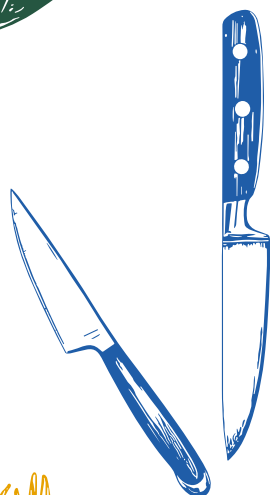
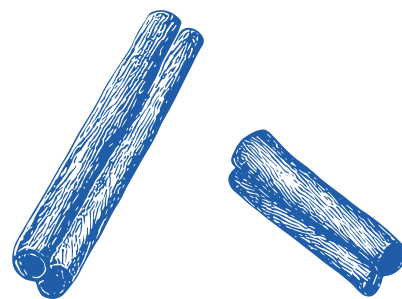
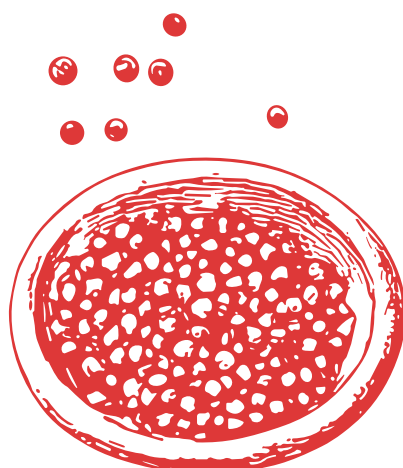
ハラール

グルテン
フリー

本書に掲載しているレシピは、以下のサイトでもご覧いただけます

『EAT TOKYO - 多言語メニュー作成支援ウェブサイト』

<https://www.menu-tokyo.jp/menu/>



令和8年3月発行 登録番号(7)〇〇〇
東京都産業労働局観光部受入環境課
〒163-8001
東京都新宿区西新宿2-8-1
電話:03-5320-4802

