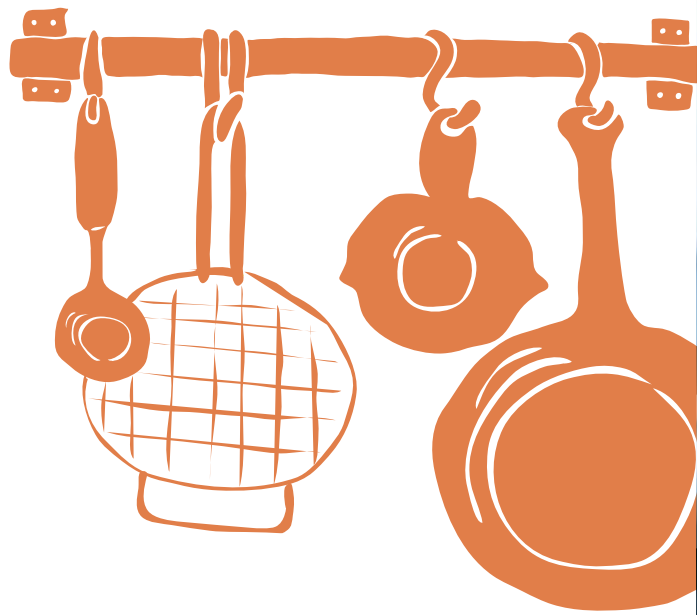


# 食の多様性に対応した 料理人のための厳選レシピ

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**9**つのテクニックも掲載





## 目次

P.02 …… はじめに

P.03 …… ヴィーガン・ハラール対応における調理の基礎知識

- |         |            |               |
|---------|------------|---------------|
| ① 焦がす   | ④ 酸味を使う    | ⑦ ハーブやスパイスを使う |
| ② 乾燥させる | ⑤ 油分を補う    | ⑧ 食感を活かす      |
| ③ 発酵させる | ⑥ 火入れを工夫する | ⑨ 味を含ませる      |

## ヴィーガン・ハラール対応厳選レシピ 15品

P.08 …… ブロッコリーのステーキ スパイシー BBQ ソース **ヴィーガン**

P.09 …… ケールのジェノベーゼ 季節野菜のフリット添え **ヴィーガン**

P.10 …… ダマスクローズとひよこ豆のアリッサソース **ヴィーガン**

P.11 …… 舞茸の長時間低温コンフィ **ヴィーガン**

P.12 …… トマトと豆乳のカクテル **ヴィーガン** **ハラール**

P.13 …… ひよこ豆粉の野菜オムレツ風 **ヴィーガン** **ハラール**

P.14 …… 野菜が主役になる丸茄子の揚げだし **ヴィーガン** **ハラール**

P.15 …… 2種の具材で食感を楽しむ変わりいなり寿司 **ヴィーガン** **ハラール**

P.16 …… 精進だしで作る穴子もどきの煮物椀 **ヴィーガン**

P.17 …… ハラールチキン挽き肉のピーマン肉詰め **ハラール**

P.18 …… しっかり豆腐のカツ ケールサラダを添えて **ヴィーガン** **ハラール**

P.19 …… 大豆ミートを使った麻婆豆腐 **ヴィーガン**

P.20 …… 野菜だしラーメン **ヴィーガン**

P.21 …… 大豆ミートと椎茸のパテのライスバーガー **ヴィーガン**

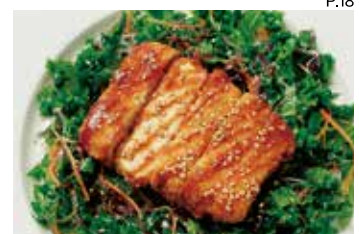
P.22 …… 豆乳クリームを使った季節のフルーツパフェ **ヴィーガン** **ハラール**



P.14



P.15



P.18

# 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、豚やアルコールを口にしないイスラム教徒（ムスリム）など、さまざま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、9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で、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9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。

## 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、さまざま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。

\* 鶏肉はイスラムで定められた方法で畜されたものを使用

## 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（精製過程における過や脱色に動物の骨が使われていないもの）を使用

## 本書における ヴィーガンと ハラールの考え方

- ・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

対応における

# 調理の基礎知識

## 1. 焦がす



焦がすという手法は、嗅覚を刺激します。どのように焦がすか、例えば近火の強火と遠火の強火では、素材の水分量が大きく変化します。その結果、スモーキーな香りがプラスされたフレッシュな味わいや、香りに奥行きのある凝縮された味わいなど、効果的に変化させることができます。また、焦がすという手法は、燻製のように素材の風味を高めることができます。焦がした素材の皮も食材ごとに味が異なりますので、例えば焦がした皮を乾燥させて

調味料として使うと、余すことなく素材の個性を活かすことができます。「ブロッコリーのステーキ スパイシー BBQソース [P.08]」は、この手法を使用した料理です。茄子やトマトなどの果菜類は表面の皮が焦げても内側の果肉が焦げにくいいため、この手法に適しています。ほかにもキャベツやネギなどの葉菜類や、ダイコンやニンジン、カブやゴボウ、ビートや玉ねぎなどの根菜類にも有効な手法です。

## 2. 乾燥させる



乾燥という手法は、味わいの濃度やテクスチャーに変化を与えます。素材が持つミネラル分や糖分を濃縮させることで、様々な変化を起こせます。効果的に水分を飛ばして濃縮させる乾燥という手法を使うと、野菜のみでも味わいの強弱を演出することができます。また、乾燥と同時に塩味や糖分を足したり、ハーブや柑橘などの香りを加えることで、さらに奥行きを演出できます。「精進だして作る 穴子もどきの煮物椀 [P.16]」は、この手法を使った料理です。

トマトやきのこのなどの水分が多い野菜は、水分をコントロールすることにより、味わいや表情を変化させ、香りを際立たせることが可能です。例えば、干し椎茸や乾燥ポルチーニ茸は乾燥させることで旨みを凝縮し、その戻し汁は調味料としても使えます。他にも発酵きのこを乾燥させることで、独特の酸味と旨みを持つパウダーをつくることもできます。このように乾燥により味を濃縮させた食材は、素材単体としても、調味料としても使用できます。

### 3. 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。

世界ベストレストランの「noma」が北欧の発酵文化に着目したことで料理界に大きな影響を与えましたが、日本には古来より独自で多様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への変化は大きく、時には同じ食材が全く別のものになります。そのため発酵度合いを調整することで、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。

「トマトと豆乳のカクテル [P.12]」は、この手法を使った料理です。

発酵は水分の多い野菜や果実に向いています。逆に水分の少ない食材を発酵させると、食材とは別の水分を補いながらの発酵になるため、食材本来の味わいあるエキスは薄まります。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も重視するのにより、発酵という手法を使い分けると効果的です。

### 4. 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。また、柑橘類の酸味を使えば清涼感を演出することができます。「ケールのジェノベーゼ 季節野菜のフリット添え [P.09]」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。

### 5. 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、料理の仕上げにオイルをかける、食材を揚げる、油分の多い食材を使う、などの方法があります。

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。また油は香りを取り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。

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。

「大豆ミートを使った麻婆豆腐 [P.19]」は、この技法を使った料理です。

油分の多い食材を使う場合は、ナッツ類を使用します。形のままでは食感のアクセントになりますし、ブレンダーにかければねっとりとした口当たりのペーストになります。濃厚なコクが欲しい場合には生の白ゴマをペーストにしたタヒニや、牛乳のようなコクが欲しい場合にはココナッツのミルクやクリーム、シュレッドが便利です。

## 6. 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な手法です。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、数ある火入れの中から求める料理へのアプローチを考え、味わいの濃縮や香りの添加などに効果的に利用したい手法です。「ひよこ豆粉の野菜オムレツ風 [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。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。

## 7. 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出来ます。「ダマスクローズとひよこ豆のアリッサソース [P.10]」は、この手法を使った料理です。

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掴み、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。

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。またスパイス自身も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も印象は大きく変わりますので、用途に合わせて使い分けれます。

## 8. 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。

「2種の具材で食感を楽しむ変わりいなり寿司 [P.15]」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、ひよこ

豆やチアシード、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。

## 9. 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、真空して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。「野菜が主役になる丸茄子の揚げだし [P.14]」は、この手法を使った料理です。

茄子や大根のように、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。

# 厳選レシピ

# 15品

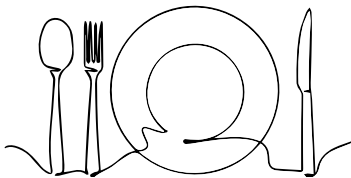
ヴィーガン

ハラール

対応



- P.08 …… ブロッコリーのステーキ スパイシー BBQ ソース
- P.09 …… ケールのジェノベーゼ 季節野菜のフリット添え
- P.10 …… ダマスクローズとひよこ豆のアリッサソース
- P.11 …… 舞茸の長時間低温コンフィ
- P.12 …… トマトと豆乳のカクテル
- P.13 …… ひよこ豆粉の野菜オムレツ風
- P.14 …… 野菜が主役になる丸茄子の揚げだし
- P.15 …… 2種の具材で食感を楽しむ変わりいなり寿司
- P.16 …… 精進だして作る穴子もどきの煮物椀
- P.17 …… ハラールチキン挽き肉のピーマン肉詰め
- P.18 …… しっかり豆腐のカツ ケールサラダを添えて
- P.19 …… 大豆ミートを使った麻婆豆腐
- P.20 …… 野菜だしラーメン
- P.21 …… 大豆ミートと椎茸のパテのライスバーガー
- P.22 …… 豆乳クリームを使った季節のフルーツパフェ



## アイコンガイド

 鶏肉	 やまいも	 きのこ	 にんにく類	 根菜	 オレンジ	 キウイフルーツ	 落花生
 カシューナッツ	 クルミ	 アーモンド	 小麦	 ごま	 大豆	 酒	





## ブロッコリーのステーキ スパイシーBBQソース

ヴィーガン

### 材料・分量 (2人前)

ブロッコリー……………1個  
 ヘーゼルナッツ……………適量  
 黒こしょう……………適量  
 ガーリックパウダー……………適量

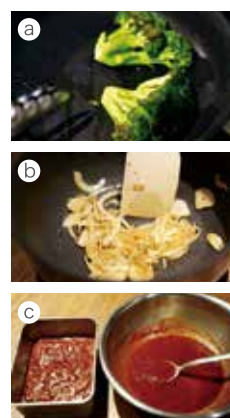
### ● BBQ ソース

【A】 玉ねぎ……………1/2玉  
 にんにく……………2個  
 【B】 トマトソース……………200g  
 水……………調整用  
 白ワインビネガー……………85g  
 キビ砂糖……………50g

メープルシロップ……………25g  
 ウスターソース……………20g  
 ウイスキー……………30g  
 リキッドスモーク……………10g  
 チボトレアドボ缶……………60g  
 チリパウダー……………13g  
 スモークパプリカパウダー……………10g

### 調理手順

- ① ブロッコリーは厚切りにして、オイル (分量外) で香ばしく表面をしっかりと焼き、時間をかけてじっくり加熱していく。[写真a]
- ② 【A】のスライスした玉ねぎとにんにくを炒める。[写真b]
- ③ ②を【B】の材料と共に鍋で加熱をして、すりつぶし、裏ごしをして滑らかにする。[写真c]
- ④ ③のBBQソースを敷き①を盛りつける。ローストしたヘーゼルナッツを削り、黒こしょうとガーリックパウダーで仕上げる。



### ≡ One Point ≡

- ・ ブロッコリーはたっぷりのオイルでじっくり焼くことで甘味が出てきますので、しっかりと加熱をしてください。フライパンで焼いた後、オーブンで加熱しても良いです。
- ・ BBQ ソースは少し煮詰めると深みが出るので、ある程度煮詰めて濃度を出してからソースとして活用ください。

### ≡ Arrange ≡

- ・ 季節などによって食材のブロッコリーを、香ばしく焼く調理法と相性のいい他の食材 (カリフラワー、しいたけ、じゃがいも等) に置き換えることも可能です。



## ケールのジェノベーゼ 季節野菜のフリット添え

ヴィーガン

### 材料・分量 (4人前)

#### ● ケールのジェノベーゼ

ケール	50g
フェネルシード	2g
ピスタチオ	50g
バジル	50g
レモンピール	8g
にんにく	2g
塩	2g
EVオリーブオイル	140g

#### ● フリットの野菜(お好みで)

[A] スズキニ	1本
茄子	1本
ブロッコリー	0.5個
パプリカ	0.5個
アスパラガス	4本

#### ● フリットの衣

[B] 米粉	60g
コーンスターチ	30g
ベーキングパウダー	8g
水(常温)	140g前後
三温糖	5g
塩	2g

※全て合わせて、かき混ぜて10分経ってから使用する。

### 調理手順

#### ● ケールのジェノベーゼ [写真aはケールのジェノベーゼの材料]

- ① ケールとバジルは湯通しして、水気をよく切っておく。
- ② ①を含むジェノベーゼの全ての材料をブレンダーでしっかりと攪拌する。[写真b]
- ③ 氷水を当てて冷やしておく。

#### ● 仕上げ

- ④ 野菜[A]に軽く打ち粉をして、衣[B]をつけて180℃で野菜を香ばしく揚げる。[写真c]
- ⑤ お皿にフリットを盛りつけて、ケールのジェノベーゼを盛りつけ、レモンを添える。



### ≡ One Point ≡

- ・ ジェノベーゼはなるべく攪拌力の強いブレンダーを使用してください。
- ・ 温度が上がると色飛びしてしまうため、攪拌中に温度が上がりが過ぎたら、その後氷水を当てたボールで急冷してください。同じ理由で材料のEVオリーブオイルも冷やしておくとうよいです。

### ≡ Arrange ≡

- ・ ケールは季節によって春菊やほうれん草などの葉物野菜に置き換えることも可能です。
- ・ ジェノベーゼは、パスタなどに使うこともできます。



## ダマスクローズとひよこ豆のアリッサソース

ヴィーガン

### 材料・分量

【A】	エシャロット …………… 100g	【B】	ひよこ豆の水煮 …………… 100g
	にんにく …………… 10g		パプリカ …………… 120g
	EVオリーブオイル …………… 150g		しょうが …………… 20g
			アリッサソース …………… 40g
			ダマスクローズ …………… 3g

### 調理手順

- ① 【A】エシャロットとにんにくのスライスを、オイルと共に加熱して香りを出す。[写真a]
- ② 氷水に当てて冷やした①に、【B】を入れてブレンダーでしっかりと攪拌する。[写真b・c]

※完成写真は、皿にポムアンナ（ジャガイモと米粉を層にして焼いたもの）を盛り、②のソースを添えたもの



### ≡ One Point ≡

- ・ オイルでニンニクとエシャロットの香りを出す時は中火～弱火でじっくりと焦がさないように注意をして加熱をしてください。この香りがソースのベースになります。

### ≡ Arrange ≡

- ・ 本レシピでは、このソースをポムアンナに添えましたが、他にも生野菜やグレル野菜、サンドイッチのソースなどとして使うことができます。



## 舞茸の長時間低温コンフィ

ヴィーガン

### 材料・分量 (4人前)

#### ● 舞茸のコンフィ

[A]	舞茸	400g
	塩	4g
	EVオリーブオイル	60ml
	にんにく	2片(漬す)
	フレッシュタイム	適量

#### ● とうち 豆豉スパイスパウダー

[B]	豆豉(乾燥)	50g
	カソナード	50g
	塩	適量
	黒こしょう	適量
	スモークパプリカパウダー	35g

(作りやすい分量：約10人前)

#### ● タマネギのコンフィチュール

[C]	玉ねぎ	500g
	にんにく	10g
	ピュアオリーブオイル	30g
	ケッパー	30g
	熟成バルサミコ酢	15g
	塩	適量
	白こしょう	適量
	昆布だし	適量

(作りやすい分量/出来上がり  
— 約200g・約10人前)

※[B][C]は、約10人前の分量を記載

### 調理手順

- ① [A]舞茸とその他の材料を真空袋に入れて真空し、63°Cのウォーターバスで12時間かけてコンフィ(じっくり火入れ)する。[写真a・b]
- ② [B]70~80°Cのオーブンでじっくりと乾燥させた豆豉と調味料を合わせ、ミキサーで粉碎して網でこす。
- ③ [C]にんにくを薄切りにし、オリーブオイルを引いた鍋でじっくりと香りを出す。薄切りにした玉ねぎとケッパーを加え、1時間ほどかけてしっかりと黄金色になるまで炒める。
- ④ ③と[C]の残りの調味料(熟成バルサミコ酢、塩、白こしょう、昆布だし)を合わせてミキサーで回す。滑らかになるまで昆布だしで水分量を調節する。
- ⑤ コンフィした舞茸を炭火などで香ばしく焼く。皿の底に④玉ねぎのコンフィチュールを敷き、舞茸を盛り付け、最後に②豆豉スパイスパウダーを振りかける。[写真C]



### ≡ One Point ≡

- ・舞茸はしっかりと時間をかけて香りを引き出しながらコンフィにしてください。
- ・豆豉の乾燥が弱いと湿ったパウダーになってしまうため、丁寧に乾燥させてください。急いで乾燥させようとして温度が高くなると、焦げたような苦味が出るため注意が必要です。

### ≡ Arrange ≡

- ・舞茸以外のあらゆるきのこ類にも応用が可能なレシピです。地域や季節によってアレンジをしてください。



# トマトと豆乳のカクテル

ヴィーガン

ハラール

## 材料・分量 (4～6人前)

### ● 発酵トマトエキスのジュレ

[A]	トマト	500g
	塩	10g(トマトの重量の2%)
	レモン果汁	適量
	カソナード	適量
	アガー	12g(液体100gに対して12g)
	(作りやすい分量：約4～6人前)	

### ● セミドライトマトのピューレ

[B]	セミドライトマト	200g
	カソナード	適量
	塩	適量
	フレッシュタイム	少々
	昆布だし	適量(滑らかにミキサーで回る程度)
	(作りやすい分量：約4～6人前)	

### ● 玉ねぎと豆乳のムース

[C]	玉ねぎ	1個
	ピュアオリーブオイル	20g
	豆乳	300-400ml
	塩	適量
	白こしょう	適量
	アガー	液体100gに対して8-10g
	(作りやすい分量：約4～6人前)	

## 調理手順

- ① [A] 細かく切ったトマトと塩を合わせて真空にし、25～37°Cで温度を保ち4～6日間、好みの発酵具合になるまで発酵させる。ペーパーでこして、発酵トマトのエキスを抽出する。[写真a・b]
- ② [A] ①にレモン果汁、塩少々(分量外)、カソナードで味を調べてから、アガーを合わせ溶かし、ひと煮立ちさせてから冷やし固める。
- ③ [B] セミドライトマトにフレッシュタイムと昆布だしを加えてミキサーで回し、塩とカソナードで味を整える。
- ④ [C] 玉ねぎを薄切りにし、色付け過ぎないようにピュアオリーブオイルでじっくりと炒めて甘みを引き出す。豆乳を加えて少し煮詰め、塩・白こしょうで味を整えて、ミキサーで回す。裏ごしして、玉ねぎと豆乳のベースミルクを作る。[写真c]
- ⑤ ④にアガーを加え、火にかけて溶かし、器に流して固める。
- ⑥ ⑤玉ねぎと豆乳のムース、③セミドライトマトのピューレ、バジルオイル(またはEVオリーブオイル、分量外)、②崩した発酵トマトジュレの順に層にして、最後にバジルの葉(分量外)などを飾る。



## ≡ One Point ≡

- ・ 夏と冬では室温差が大きいため、発酵させる際は味見をしながら好みの発酵具合に仕上げてください。
- ・ 玉ねぎと豆乳のムースを作る際は、味わいが玉ねぎの炒め方に大きく左右されるため、玉ねぎの甘みを引き出すようにじっくりと炒めてください。

## ≡ Arrange ≡

- ・ 発酵という手法は、ブルーベリーやキウイなどの甘みのある果実や野菜に展開できます。



## ひよこ豆粉の野菜オムレット風

ヴィーガン

ハラール

### 材料・分量 (4人前)

#### ● ひよこ豆粉オムレット液

[A]	ひよこ豆粉(ベサン粉) ……	120g
	水 ……	360cc
	豆乳クリーム ……	50cc
	EVオリーブオイル ……	10cc
	キビ砂糖 ……	4.8g
	塩 ……	2.4g

#### ● オムレット具材

[B]	玉ねぎ ……	100g
	茄子 ……	50g
	ズッキーニ ……	50g
	緑ピーマン ……	20g
	赤ピーマン ……	20g
	トマト ……	50g
	マッシュルーム ……	50g
	(マッシュルームは4〜6つ割に、その他の野菜はすべて1.5cmくらいの角切り)	

[B]	塩 ……	2g
	粗挽きこしょう ……	0.5g
	乾燥オレガノ ……	1g

#### ● 飾り用野菜・ソース

ケールサラダ ……	適宜
フライドポテト ……	適宜
ケチャップ ……	適宜

### 調理手順

- ① フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れ、[B]のトマト以外の野菜を、火の通りにくい順に加える。全体に火が通ったらトマトを加え、塩・粗挽きこしょう・乾燥オレガノを加えて軽く炒めておく。
- ② ボウルに[A]のひよこ豆粉を入れ、分量の水を1/3くらい入れてホイッパーでよく混ぜる。残りの水と豆乳クリーム・キビ砂糖・塩とEVオリーブオイルを加えてよく混ぜる。[写真a]
- ③ ノンスティック加工のフライパン(直径20cmくらい)にオリーブオイル(分量外)を入れ、②のひよこ豆粉オムレット液を1/4(一人前)加える。オムレットの具材を1/4程度加えて加熱し、菜箸でかき混ぜながら柔らかいスクランブル状になるまで中弱火で火を通す。[写真b]
- ④ オムレット液に火が入ってねっとりしたら、フライパンを傾けてオムレットの要領で成型し、最後に上側にする部分に焼き色を軽く付ける。[写真c]
- ⑤ 皿に移し、ケールサラダ・フライドポテトと共に盛り付け、ケチャップをかける。



### ≡ One Point ≡

- ・ オムレット液は水分が多いため、火が入っても温かい間は卵のように硬くはなりません。豆の粉の水溶性なので、火はしっかりと通す必要があります。
- ・ 材料の「豆乳クリーム」は、オーツミルク等の好みの植物性ミルクでも代替可能です。

### ≡ Arrange ≡

- ・ オムレット液は、スクランブルエッグなど、他の卵料理にも展開が可能です。
- ・ ひよこ豆粉オムレット液の調味料を植物性のめんつゆとキビ砂糖等に替えると、和風の厚焼きたまご風にもなります。
- ・ 調理手順②のホイッパーで混ぜる際、ひよこ豆粉はダマになりやすいため、少なめの水分でよく混ぜてください。



## 野菜が主役になる丸茄子の揚げだし

ヴィーガン

ハラール

### 材料・分量 (6人前)

丸茄子 …………… 3個

#### ● 揚げだしつゆ

[A] 精進だし(椎茸と昆布の水出しだし) 400cc  
 薄口醤油※ …………… 40cc  
 みりん風調味料※ …………… 40cc

#### ● だしジュレ

[B] 精進だし(椎茸と昆布の水出しだし) …… 400cc  
 薄口醤油※ …………… 30cc  
 濃口醤油※ …………… 10cc  
 みりん風調味料※ …………… 40cc  
 アガー…………… 25g

#### ● その他の具材

[C] パプリカ(赤・黄色) …………… 適量  
 トウモロコシ …………… 適量  
 花穂紫蘇 …………… 適量  
 防風 …………… 適量

※ハラール認証商品またはアルコールが添加されていないものを使用

### 調理手順

- ① [A]の材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫でよく冷やしておく。[写真a]
- ② [B]の材料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やし固め、包丁で叩いておく。
- ③ 丸茄子の天地を落とし、半割にして、虎柄に皮を剥く。隠し包丁を十字に表と裏にいれて、金串で両面に20箇所程度穴をあけ、流水であく抜きをする。[写真b]
- ④ ③の茄子の水気を良く拭き、160～170℃の油で3分揚げる。その後すぐに温めておいた油抜き用の湯がき鍋に茄子を移し、3～5分間ボイルして丘上げる。[写真c]
- ⑤ 余分な水分をペーパーで取り、冷やしておいた①揚げだしつゆに入れて急冷する。
- ⑥ 茄子を揚げだしつゆに3～6時間つけたら、だしから上げて、②だしジュレや[C]の具材と盛り付ける。



### ≡ One Point ≡

- ・ 茄子の処理を丁寧に行うことが、きれいな見た目に仕上げるポイントです。中に火を通しやすくすることで煮崩れを防ぎ、また、薄く皮をむくことで緑と紫に色よく仕上げられます。
- ・ 油抜きのポイルのお湯の量やタイミングを見計らって調理を進めると、しっかりと余分な油を抜き取れます。

### ≡ Arrange ≡

- ・ 他の野菜(甘長唐辛子(万願寺とうがらし)、トマト(湯むき)、オクラ、パプリカ等)を使って季節感を演出することが可能です。



## 2種の具材で食感を楽しむ変わりいなり寿司

ヴィーガン

ハラール

### 材料・分量 (6人前)

<各種いなり寿司の材料>

#### ● いなりあげ

【A】 薄揚げ(手揚げ) …… 6枚  
 炊き地:  
 水 …… かぶるくらい  
 キビ砂糖 …… 30g  
 濃口醤油※ …… 25cc

#### ● ひよこ豆

ひよこ豆 …… 15g  
 (一晩水につけておく)

#### ● ひじき

【B】 乾燥ひじき …… 10g  
 人参 …… 10g  
 油揚げ …… 0.3枚分  
 炊き地:  
 水 …… 120cc  
 キビ砂糖 …… 5g  
 濃口醤油※ …… 10cc

※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

#### ● おから

【C】 おから …… 100g  
 人参 …… 10g  
 油揚げ …… 0.3枚分  
 炊き地:  
 水 …… 300cc  
 キビ砂糖 …… 20g  
 薄口醤油※ …… 20cc

<2種のいなり寿司 (1個分)>

#### ○ ひじきとひよこ豆のいなり寿司

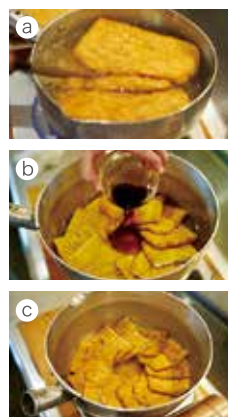
【左 A】 いなりあげ(1/2サイズ) …… 1枚  
 【左 B】 炊いたひじき …… 15g  
 ひよこ豆(ポイルしたもの) …… 15g  
 ゆがき三つ葉 …… 少々

#### ○ おからと桜大根のいなり寿司

【左 A】 いなりあげ(1/2サイズ) …… 1枚  
 【左 C】 炊いたおから …… 25g  
 桜大根 …… 8g  
 桜の花の塩漬 …… 適量

### 調理手順

- ① 【A】薄揚げ(手揚げ)を油抜きして、分量のキビ砂糖と濃口醤油と水で、落とし蓋をして少し汁気が残る程度まで炊く。[写真 a・b・c]
- ② 【B】ひじきを水でもどした後に、水で洗ってから人参、油揚げと分量のキビ砂糖と濃口醤油と水で約10分間、少し汁気が残る程度まで炊く。
- ③ 一晩水につけたひよこ豆を30分ほど湯がく。三つ葉を湯がいたあと急冷して、切っておく。
- ④ 【C】おから、人参、油揚げをキビ砂糖と薄口醤油と水で炊く。
- ⑤ ②③④それぞれの具材を①いなりあげ(1/2サイズ)に包み、盛り付ける。



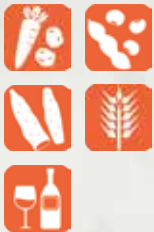
### ≡ One Point ≡

- ・油揚げを炊く際、なるべくすべての揚げが同じ浸かり具合になるように重ねて並べる。

### ≡ Arrange ≡

- ・今回は食感を楽しめるひよこ豆等を使用しましたが、季節などにより、食感や色合いを含めて検討し、様々な具材を使ってアレンジしてみてください。  
 【例】枝豆+赤インゲンマメ、生麩+すだち





## 精進だしで作る穴子もどきの煮物椀

ヴィーガン

### 材料・分量 (6人前)

#### ● 精進だし

[A]	昆布だし……………600cc (水1Lに対して昆布15g、60°Cで1時間程度でだしを引く)
	乾燥ごぼう(粗みじん)……………1.2g
	乾燥菊芋(粗みじん)……………1.2g
	お吸い物用調味料……………(薄口醤油、塩、酒)

#### ● 穴子もどきの博多

[B]	木綿豆腐(水切り後)……………100g
	大和芋(すりおろし)……………100g
	ごぼう(皮付きのまますりおろし)……………20g
	濃口醤油……………5cc
	キビ砂糖……………3g
	焼きのり……………適量
	大和芋(すりおろし)……………100g
[C]	ツメ:
	昆布だし……………60cc
	濃口醤油……………5cc

[C]	みりん……………5cc
	キビ砂糖……………3g
	葛……………適量

#### ○ 煮物椀(1人前)

[A]	精進だし……………100cc
[B][C]	穴子もどきの博多……………1貫
	白髪ねぎ(長ネギの千切り)……………適量
	木の芽……………1枚

### 調理手順

#### 精進だし[A]

- ① 乾燥ごぼうと乾燥菊芋を粗みじんに刻み、焦げないように時々かき混ぜながら、完全に水分を飛ばしきるまで低温で素焼きにする(サラマングーを使用した場合は15分間程度)。[\[写真a・b\]](#)
- ② 昆布だしを引き一度沸騰させて火を止める。そこに①を入れて60秒後にこす。

#### 穴子もどきの博多[B][C]

- ③ 流し缶より一回り小さく四角にカットした焼きのりの上に、[B]の分量を合わせた生地をのせ、油で素揚げにして穴子もどきを作る。
- ④ ③を流し缶に入れ、大和芋(すりおろし)を薄めに流し入れる。この作業を繰り返して2~3層にする。
- ⑤ 蒸し器やスチームコンベクションオープンで蒸し固め、切り出す。[C]の分量を合わせツメを塗る。[\[写真C\]](#)

#### 仕上げ

- ⑥ お吸い物用調味料で精進だしの味を調え、白髪ねぎ、木の芽と共に盛り合わせる。

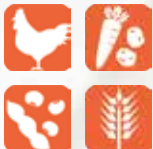


### ≡ One Point ≡

- ・ 精進だしのお吸い物はあまりだしを濃く取り過ぎないようにすると、最後までくどく感じる事がなく召し上がっていただけます。

### ≡ Arrange ≡

- ・ 精進だしは様々な料理に展開できます。筑前煮などの、しっかりと旨味を効かせた精進だしを引きたい際は、干し椎茸や乾燥舞茸を使用するのもおすすめです。



## ハラールチキン挽き肉のピーマン肉詰め

ハラール

### 材料・分量 (4人前)

#### ● ハラールチキンハンバーグ生地 (約500g分)

[A]	ハラールチキンもも挽き肉	350g
	玉ねぎ粗みじん	120g
	生パン粉(乳・卵成分の入っていない物)	30g
	塩	3g
	こしょう	0.6g

緑ピーマン	4個
赤ピーマン	2個
薄力粉	適量

#### ● 照り焼きのタレ

[B]	醤油※	60cc
	キビ砂糖	30g
	アガベシロップ	5cc
	顆粒昆布だし	2g
	水	150cc
	水溶性片栗粉	適量

※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

#### ● 飾り用野菜(お好みで)

茄子(乱切り)	4本
白髪ねぎ	適宜
大葉千切り	適宜
クコの実	適宜

### 調理手順

- ① [A]のハラールチキンハンバーグ生地の材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜる。
- ② ピーマンを半分にカットして、種とワタを取る。内側に薄力粉をまぶし、①ハンバーグ生地を詰める(目安は1個に40g程度)。[\[写真a\]](#)
- ③ フライパンに植物油(分量外)を入れ、肉詰めしたピーマンの挽き肉側を下にして並べ、強火で表面を焼き固める。
- ④ ハンバーグ生地に焼き色が付いたら裏返し [\[写真b\]](#)、天板に移して180度に予熱したオーブンでハンバーグ生地に火が入るまで焼く。
- ⑤ [B]の水溶性片栗粉以外の材料を手鍋に入れて火にかけ、キビ砂糖が溶けるまで加熱する(沸騰させる)。キビ砂糖が溶けたら水溶性片栗粉で好みの濃度につなぐ。[\[写真c\]](#)
- ⑥ 皿に素揚げした茄子などの野菜とピーマンの肉詰めを盛り付け、照り焼きのタレをかける。白髪ねぎや大葉の千切り、クコの実などのお好みの飾り用野菜をトッピングする。



### ≡ One Point ≡

- ・アガベシロップや顆粒昆布だしは、酒・みりんを使わずにうまみやコクを出すために使用しています。
- ・オーブンがない場合はピーマンの肉詰めに焼き色を付けたあと、少量の水を加えてフタをして蒸し焼きにして火を通します。
- ・ハラールチキンを調理・保管する際は専用の器具・容器(フライパン、ボウル、バットなどにラベルを貼って区別したもの)を使うのがおすすめです。

### ≡ Arrange ≡

- ・ハンバーグ生地を使い、様々なジャンルの別メニューへの展開が可能です。  
【例】和風(照り焼きハンバーグ、つくね焼き)、洋風(ハンバーグトマトソース、ハンバーグブラントベースデミグラスソース等)、エスニック(チキンカバブ、チキンコфта等)
- ・ハラールチキンのもも挽き肉を冷凍のヴィーガンのミンチタイプミートに置き換えると、ヴィーガン向けのメニューにも展開が可能です。



## しっかり豆腐のカツ ケールサラダを添えて

ヴィーガン

ハラール

### 材料・分量 (4人前)

#### ●豆腐カツ

豆腐(硬め)…………… 1丁(約450g)  
塩……………2.5g(水切り後豆腐重量の0.7%目安)  
顆粒昆布だし……………少々  
植物油……………少々(5ccくらい)

#### ●バター

薄力粉…………… 50g  
水…………… 75cc  
パン粉(乳・卵成分不使用)…………… 適量  
植物油…………… 適量

#### ●飾り用野菜・ソース

ケールサラダ  
(ケールと人参・紫キャベツ等の野菜をEVオリーブオイル・塩・粗挽きこしょう・ガーリックパウダーで和えたもの)…………… 適宜  
中濃ソース…………… 適宜  
白胡麻…………… 適宜  
練りからし…………… 適宜

### 調理手順

- ① 硬めの豆腐を2cm程度の厚さに切り分け、キッチンペーパーで包む。バットに並べて上からラップをして、一回り小さなバットと重しをのせて半日から一晩ほど冷蔵庫に入れる。[写真a]
- ② ①の豆腐の水分をキッチンペーパーで取り除き、手のひらで押しつけて余分な水気を抜く。バットに戻し、混ぜておいた塩・顆粒昆布だし・植物油でマリネしてしばらくおく。[写真b]
- ③ ②の下味を付けた豆腐に、薄力粉を分量の水で溶いたバター、パン粉の順に付ける。
- ④ フライパンに植物油を深さ2cmくらい入れ、③のパン粉を付けた豆腐を入れて両面を色よく揚げ焼きする。[写真c]
- ⑤ 皿にケールサラダを平たく盛り、カットした④の豆腐カツを並べる。中濃ソースをかけ、白胡麻を散らし、練りからしを添える。



### ≡ One Point ≡

- ・ ケールは彩りが良いだけでなくビタミン・ミネラル等の栄養素を多く含む野菜で、多くのヴィーガンに好まれます。
- ・ カツの調理について、動物性の食品を揚げた油とのコンタミネーションを防止するため、フライパンで少量の油で揚げ焼きにすることをおすすめします。
- ・ 「豆腐(硬め)」はインターネット検索をすればいくつかの商品情報が出てきます。目指す食感により合うものを試してみてください。

### ≡ Arrange ≡

- ・ チーズ風味の酵母である「ニュートリショナルイースト」をパン粉に加えることで、肉と比べて薄味である豆腐に旨味を加えることができます。
- ・ 豆腐カツを使った様々なメニューのトッピングや具材に応用が可能です。  
【例】豆腐カツカレー、豆腐カツサンド、豆腐カツプラントベースミートソースパスタ等



# 大豆ミートを使った麻婆豆腐

ヴィーガン

## 材料・分量 (4人前)

絹ごし豆腐 …………… 1丁  
 塩 …………… ひとつまみ  
 大豆ミート(ミンチタイプ・乾燥) …… 80g  
 (戻すと240gになる)  
 米油 …………… 30g  
 長ねぎ(みじん切り) …………… 2/3本分  
 しょうが(みじん切り) …………… 15g  
 にんにく(みじん切り) …………… 15g

**[A]** 中華スープ:  
 粉末中華だし(ヴィーガン用) …… 10g  
 水 …………… 320g  
**[B]** 豆板醤 …………… 30g  
 甜面醤(てんめんじやん) …… 30g  
 醤油 …………… 30g  
 料理酒 …………… 30g

**[C]** 長ねぎ(みじん切り) …… 適量  
 花椒 …………… 適量  
 てんさい糖 …………… 10g  
 水溶性片栗粉(片栗粉15g+水30g) …… 45g  
 ごま油 …………… 適量  
 ラー油 …………… 適量

## 調理手順

- ① 大豆ミートをお湯で戻し、3回水にさらしたあと、手でしっかりと水気を絞る。豆腐を一口大に切り、塩の入ったお湯で温める。**[A]**を合わせて中華スープを作っておく。**[写真a]**
- ② フライパンに米油と長ねぎ・しょうが・にんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ってきたら、大豆ミートと**[B]**の豆板醤・甜面醤を加えて炒め、なじんだら醤油を加える。しっかり炒め、料理酒と中華スープを入れて少し煮る。**[写真b]**
- ③ その後、温めていた豆腐のお湯を切り入れる。沸騰したら火を弱め、1分ほど煮る。1分後にてんさい糖を加える。**[写真c]**
- ④ 全体がなじんできたら、一旦火を止めて水溶性片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- ⑤ 再び火をつけて、ごま油とラー油を加える。豆腐の表面に油がうっすらと浮いてくるまで煮込む。火を止め器に盛り**[C]**のをせる。

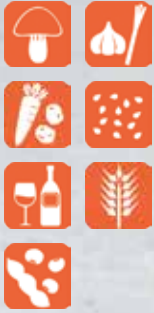


## One Point

- ・大豆ミートの水分を絞る際は、大豆の匂いを抜くためにしっかりと絞ってください。水にさらすのは冷ますために1回、そのあと2回の計3回が目安です。
- ・豆腐を温める際は、豆腐が崩れないよう、沸騰させずにお湯がゆらゆらとする程度の火加減にします。
- ・豆腐をくずさないように、フライパンの中では手前から奥にヘラやお玉の背で押すようにしてスープとなじませます。

## Arrange

- ・ひき肉タイプの大豆ミートの扱い方を覚えれば、そぼろあんかけや餃子などのひき肉風料理に応用が可能です。



# 野菜だしラーメン

ヴィーガン

## 材料・分量 (4人前)

### ● ラーメン

中華麺(卵不使用) ……………	4玉
[A] しょうが(みじん切り) ……………	15g
にんにく(みじん切り) ……………	15g
米油 ……………	15g
長ねぎ(みじん切り) ……………	30g
中華だし(ヴィーガン用) ……………	15g
野菜だし ……………	10g
水 ……………	1500cc
醤油 ……………	50g
塩 ……………	適量

こしょう ……………	適量
ごま油 ……………	適量

### ● 餡かけの具材

[B] 白菜 ……………	300g
にんじん ……………	120g
しいたけ ……………	4個
たけのこ ……………	120g
キクラゲ(乾燥) ……………	8g
きぬさや ……………	30g

[C] 水溶き片栗粉 ……………	適量
ごま油 ……………	適量
お湯 ……………	400cc
にんにく ……………	10g
しょうが ……………	10g

[D] 中華だし(ヴィーガン用) ……………	8g
醤油 ……………	40g
料理酒 ……………	50g

## 調理手順

- ① [A] ラーメンスープを作る。鍋に米油を入れ、しょうが、にんにく、長ねぎを香りが出るまで弱火でじっくりと炒める。水、中華だし、野菜だしを加えて沸騰させ、醤油、塩、こしょうで味をととのえ、ごま油を加えて仕上げる。[写真a]
- ② [B] キクラゲを水に入れて戻し、一口大に切る。白菜とたけのこを一口大、にんじんを短冊切り、しいたけを薄切りにする。きぬさやはすじを取っておく。
- ③ [C] 餡かけを作る。弱火で熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを入れ香りが出るまで熱する。②の野菜を硬いものから順に入れ、火が通るまで炒める。[写真b]
- ④ お湯と[D]を入れ、ひと煮立ちしたら一旦火を止めて水溶き片栗粉を回し入れる。再び火をつけてとろみがついたらごま油を加え、火から下ろす。
- ⑤ 沸騰したお湯に中華麺を入れて茹で、ザルにあげて水気を切る。器にスープ、中華麺を入れ、④のあんかけをかけて完成。[写真c]

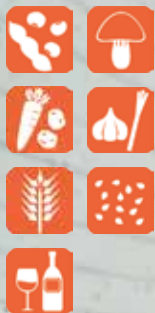


## ≡ One Point ≡

- ・ 香味野菜を火にかける際は、焦げやすいので弱火で火をかけ油に香りに移していきましょう。
- ・ 餡かけは麺の上のせるので、餡自体を硬めにしておくとよいです。

## ≡ Arrange ≡

- ・ 通常のだしを野菜だしに置き換えるだけでも、ヴィーガンやハラールに対応した様々なレシピに展開が可能です。



## 大豆ミートと椎茸のパテのライスバーガー

ヴィーガン

### 材料・分量 (4人前)

#### ● 椎茸とひよこ豆のパテ (4人分)

<p><b>[A]</b> 大豆ミート(挽肉タイプ) … 100g 椎茸コンフィ … 100g (ニンニクオイル少々とタイムを共に真空にし、低温調理器具で6時間ほど火入れをしたもの) ひよこ豆(乾燥) … 150g (玉ねぎ、昆布だしと共に煮て柔らかく炊いておく)</p>	<p>玉ねぎ … 1/4 個 ニンニク … 1片 塩 … 全体量の1% 黒こしょう … 適量 ナツメグ … 少々 エルブドプロヴァンス … 少々</p>
--	--

#### ● ライスバーガーバンズ (4人分)

<p><b>[B]</b> 炊いた米 … 1 合分 片栗粉 … 大さじ1 塩 … 適量 煎り胡麻 … 適量 醤油 … 適量</p>
---

#### ● 蕪のピクルス

<p><b>[C]</b> シロップ … 200g (水 100g、砂糖 100g) ヴィネガー … 250g 蕪、季節のカラー大根など … 適量 (作りやすい分量: 約4~6人前)</p>
---

#### ● 豆乳マッシュルームクリーム

<p><b>[D]</b> マッシュルーム … 200g 玉ねぎ … 1/2 個 昆布だし … 100ml 豆乳 … 200ml 味噌 … 15g 塩 … 適量 白こしょう … 適量 (作りやすい分量: 約4人前)</p>
---

### 調理手順

- ① **[A]** パテを作る。大豆ミートを常温の水で戻して水を切る。それをみじん切りにして炒めた玉ねぎとニンニク、みじん切りにした椎茸コンフィと合わせて柔らかく炊き、ひよこ豆とあわせてプロセッサーで回す。塩、黒こしょう、スパイスで味を調える。[写真a]
- ② ①を薄めの円形に整形し、焼く。[写真b・c]
- ③ **[B]** バンズを作る。炊いた米に片栗粉、塩、煎り胡麻を混ぜ合わせ、セルクルに薄く詰めて冷やし固める。表面に醤油を塗りながら、フライパンで香ばしく焼き上げる。
- ④ **[C]** ピクルスを作る。シロップとヴィネガーを合わせ、スライスした蕪や大根のスライスを30分程浸ける。
- ⑤ **[D]** 豆乳マッシュルームクリームを作る。玉ねぎをじっくりと炒め、スライスしたマッシュルームを加えて炒める。昆布だしと豆乳を加え、炊きながら煮詰めていく。ミキサーで回して裏ごしし、ピューレを作る。ピューレと味噌を合わせて、塩と白こしょうで味を調える。
- ⑥ 全てを組み立て、好みでケチャップやマスタードを加えて仕上げる。



### ≡ One Point ≡

- ・ 椎茸をコンフィにして味を含ませる手法や、玉ねぎの水分を飛ばしながら味を高める手法など、野菜の味わいと個性を高める方法を理解してアプローチすれば、様々な野菜調理のヒントになります。

### ≡ Arrange ≡

- ・ 調理手順①で加工した大豆ミートのパテは、ミンチ肉(挽肉)の代替として、ボロネーゼなどの挽肉を使う料理への展開が可能です。



## 豆乳クリームを使った季節のフルーツパフェ

ヴィーガン

ハラール

### 材料・分量 (4人前)

#### ● アイスクリーム

[A]	豆乳生クリーム	80g
	てんさい糖	40g
	豆乳	80g

#### ● ベリーソース

[B]	ラズベリー	80g
	てんさい糖	15g
	レモン汁	小さじ1

#### ● ホイップクリーム

[C]	豆乳生クリーム	50g
	てんさい糖	小さじ1

#### ● 飾り用 (1人前)

[D]	コーンフレーク	大さじ2
	ミックスナッツ(落花生、カシューナッツ、くるみ、アーモンド)	大さじ1
	ラズベリー	4個
	オレンジ	1/8個
	いちご	1/2個
	ブルーベリー	4個
	キウイ	1/4個
	ミント	適宜

### 調理手順

- ① 【A】アイスクリームを作る。ボウルに豆乳生クリームとてんさい糖を入れ、ボウルの底を氷水で冷やしながらかき混ぜる。豆乳を加えて混ぜあわせ、冷凍庫で冷やす。1時間半したら取り出し、全体を混ぜ合わせる。再び冷凍庫に入れ、1時間半後にもう1度混ぜる。できたアイスクリームをディッシャーでくりぬき、冷凍庫で冷やしておく。[写真a・b]
- ② 【B】ベリーソースを作る。材料を鍋に入れ、火にかける。てんさい糖が溶け、沸騰したら火を止めて冷ます。[写真c]
- ③ 【C】ホイップクリームを作る。ボウルに豆乳生クリームとてんさい糖を入れ、ボウルの底を氷水で冷やしながらかき混ぜる。
- ④ グラスにコーンフレーク、アイスクリーム、ホイップクリーム、ベリーソースを彩りよく盛り付け、最後に【D】のミックスナッツ、フルーツ、ミントを飾る。



### ≡ One Point ≡

- ・ 豆乳生クリームは、泡立ち加減がゆるやかなので、立ちすぎることがありません。
- ・ 豆乳生クリームは、通常の生クリームに比べると分離しにくいですが、生クリームよりゆるくなりやすい傾向があります。
- ・ 豆乳生クリームは、見た目が真っ白なので、デコレーションに向いており、また味もしつこくなく、あっさりとしています。

### ≡ Arrange ≡

- ・ 豆乳生クリームの特性と扱い方を覚えれば、季節によってフルーツを変えたり、抹茶を加えて和風にしたりといった、幅広いアレンジが可能です。
- ・ アイスクリームやホイップクリームは、パフェだけではなく、他のデザートに使うこともできます。
- ・ アイスクリームに入れる材料により、様々なフレーバーを作ることができます。  
(例) バニラエッセンス→バニラアイス(※アルコールフリーのものを使えば、ハラール対応も可)、抹茶パウダー→抹茶アイス、いちごジャム→いちごアイス、刻んだチョコレート(乳製品不使用のタイプ)→チョコチップアイス

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6年3月発行 登録番号(5)244

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

