

イル・ソーニョ
ベジタリアン料理教室

Friday, February 18, 2011



antipast, pasta, secondopiatto, dolce. . . .

antipast①

もやしのカレー風味

材料【4人分】

- ・もやし・・・1p/c
- ・豆乳クリーム・・・50cc
- ・オリーブ油・・・10cc
- ・カレー粉・・・少々
- ・塩、レモン汁・・・適宜

作り方

- ① もやしをオリーブ油でソテーして軽く塩をする。
- ② ザルにあけ、熱いうちにカレー粉をふりかける。
- ③ 冷めたら豆乳クリーム、塩、レモン汁で味をととのえる。

memo

antipast②

カボチャのソテー

材料【4人分】

- ・カボチャ・・・1/6個
(4mmスライス)
- ・メープルシロップ・・・10cc
- ・白ワインビネガー・・・20cc
- ・ローズマリー・・・少々
(みじん切り)
- ・オリーブ油・・・20cc
- ・塩・・・適宜

作り方

- ① フライパンにオリーブ油をひき、カボチャを焼く。
- ② 裏返し、ローズマリーをちらす。
- ③ メープルシロップ、白ワインビネガー、塩を加え、カボチャに火が通るまで焼く。

memo

antipast③

カブのロースト

材料【4人分】

- ・カブ中玉・・・2個
- ・オリーブ・・・10粒
(みじん切り)
- ・ニンニク・・・1/4個
(おろす)
- ・マッシュルーム・・・ソース
- ・オリーブ油・・・20cc

作り方

- ① 横に1/2でカットしたカブを6〜12時間程日陰干しにする。
- ② オリーブのソースを作る。刻んだオリーブにマッシュルームのソース、ニンニクを混ぜる。
- ③ 180℃のオーブンで4〜6分ローストし、途中でエクストラバージンオリーブ油とオリーブのソースを上のにせる。

memo

*secondo
piatto*

野菜の蒸し物

材料

キャベツ・・・1/4個
人参・・・・・・1本
大根・・・・・・1/2個
じゃがいも・・・1個

作り方

- ① 野菜を蒸し器で蒸す

salsa

マッシュルームソース

材料

オリーブ油・・・・少々
マッシュルーム・・・2p/c スライス
ニンニク・・・・・・1/2個 みじん切り
白ワイン・・・・・・50cc
塩こしょう・・・・適宜

【ソテーオニオン】

オリーブ油・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・1個 スライス

作り方

- ① ソテーオニオンを作る。
玉ねぎをオリーブ油でゆつくりと
甘みが出るまでしっかり炒める。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ温め、
マッシュルームを強火で炒める。
- ③ 油が全体に回ったらニンニクを加え、
香りが変わったら①、白ワインを加え
しっかりアルコールをとばして水分が
無くなるまで炒め、室温で冷ます。
- ④ 冷めたソースをフードプロセッサーに
かけながら塩・こしょうで味を整える。

memo

1500
1200

pasta

野生種えのきと春菊のクリームパスタ

材料【1人分(100g)】

ニンニク・・・1/4個 みじん切り
トマト・・・1/4個 角切り
オリーブ油・・・5cc
バター・・・10g
白ワイン・・・10cc
えのき・・・1/2 p/c ほぐす
春菊・・・1〜2本 葉と茎を分け、3〜4cm にカット
豆乳クリーム・・・60cc
レモン汁・・・少々
塩、こしょう・・・適宜
スパゲッティニ・・・100g

作り方

- ① パスタを茹でる。(1%の塩分)
- ② フライパンに半分のバターを入れ熱し、えのきを炒める。
- ③ 別のフライパンにニンニク、オリーブ油を入れ加熱し、
ニンニクに火が通ったら春菊の茎、トマトを加え軽く火を入れる。
- ④ そこに②を加え、白ワインを入れ加熱する。
- ⑤ 水分が全体になじんだら火を止め、春菊の葉、豆乳クリームを入れる。
- ⑥ フライパンを温め、茹で上がったパスタと和える。
- ⑦ 塩こしょう、レモン汁、残りのバター、茹で汁で味とソースの固さを整える。

memo

isoo



dolce①

リンゴのピッツァ



材料

【生地 4枚分】

強力粉 110g
薄力粉 28g
オリーブ油 26g
塩 4g
お湯 73cc


【トッピング 1枚分】

リンゴ 1/6個 薄くスライス
メープルシロップ . . 10cc
バター、シナモン . . お好み

作り方


- ① 生地を作る。
強力粉、薄力粉をボールでよく混ぜる。
- ② お湯にオリーブ油、塩を入れ混ぜる。
- ③ それを①のボールに入れ、しっかりまとまるまで生地を練り、ラップをして冷蔵庫で4～12時間ねかせる。
- ④ 生地を4等分にして丸め、ラップをして4～12時間寝かせる。
- ⑤ 生地をフライパンの大きさに丸くのばし、テフロン製のフライパンを温め、焦げ目が付くように両面を焼き、パイ皿に移す。
- ⑥ トッピングをする。
生地にリンゴを並べメープルシロップをかけ、200℃のオーブンで4～6分焼く。
- ⑦ 仕上げにお好みでシナモンとバターをかける。

memo



dolce②

チョコレートトリュフ



材料

生クルミ 100g 3時間水に浸す
デーツ 50g 1時間水に浸し、細かく刻む
ローカカオパウダー . . . 大さじ1 1/2
バニラエッセンス . . . 小さじ1
塩 少々
水 適量

作り方

- ① 材料をすべて入れ、フードプロセッサーにかける。
- ② 12等分にし、ココアパウダーをまぶす。

memo

