

# とり胸肉の塩麴ハム



## <材料（2人前）>

- 鶏むね肉（皮なし） 約300g
- 付け合わせ用リンゴペースト 適量
- ケール 1枚

## <調味料>

- 塩麴 大1から2
- 酒粕 小1～
- 胡椒 少々
- ローズマリー（他の香草でも） 適量
- 水 大1

## 【 作り方 】

- ① 鶏むね肉をできるだけ厚さ均等になるように切る
- ② 調味料を混ぜ合わせ、表裏につけて刷り込む
- ③ ②を観音開きして棒状に丸める
- ④ ③をナイロン袋に入れて口を縛る
- ⑤ 沸騰したお湯に④を入れ、白くなるまで20分ほどゆでる
- ⑥ ゆであがった袋をつけ汁のまま、冷蔵庫で冷やす  
☑汁はすてないで残す（他のお料理に再利用可能♪）
- ⑦ 冷えたら糸をきって輪切りにする  
☑胸肉なので、ぽろぽろになっても気にしない
- ⑧ ケールを敷いてリンゴペーストをひき、その上にハムを盛りつけて完成♪

# 日本の健康 発酵酒粕カレー



## <材料 (2人前)>

- ・ナス 2本 ・玉葱 1個 みじん切り
- ・人参 1本 薄千切り
- ・ケール 2枚 (1枚は、1cm角に、1枚は残しておく)
- ・鶏胸挽き肉 及び 合いびき粗びき肉  
150g~200g (割合はお好みでOK)
- ・玄米フレーク 100g ・ヨーグルト 50g

## <調味料>

- 【A】酒粕 50g ※水50ccを加え柔らかくしておく
- 【B】濃厚トマトジュース 1/2~1カップ (トマト缶可)
- 【C】甘麴 (砂糖、はちみつ可) 大さじ2
- 【D】塩麴 大さじ1~1.5 ⇒【A~D】をあらかじめ混ぜておく

- ・カレー粉 大さじ2
- ・しょうが 1かけ みじん切り
- ・ニンニク 1かけ みじん切り
- ・コリアンダー 少々
- ・オリーブオイル 炒め用 適宜

## 【 作り方 】

- ① 最初にオリーブオイルで、しょうがとニンニクを炒める
- ② ①に玉葱を加えて炒め、  
なすもケールも炒めて、しんなりさせておく
- ③ 挽き肉を加えて、焼き目をつける  
かたまりはあまりくずさない  
鶏ひき肉を使うのは、これでおいしい出汁がでるので  
通常の合いびきでも可能、ただし牛豚合いびきか、  
粗びきを使用すると、かたまり感が出てGOOD♪
- ④ ③そこに混ぜておいた調味料をいれ  
さらにカレー粉もいれしばらく煮込む
- ⑤ 味見で塩加減が不足している時は塩麴や塩を、  
甘味が不足している時ははちみつなどで調節する
- ⑥ ⑤が濃すぎる場合は、トマトジュースや水などで伸ばす
- ⑦ あれば、リンゴペースト、カカオ80%以上のチョコ、  
コリアンダー、レーズンなどを加える
- ⑧ 玄米フレークとヨーグルトを添えて完成♪ (ごはんでも可)

# カイザーシュマーレン



＜材料（2人前）＞

【A】・米粉 30g ・アーモンドパウダー 30g  
・塩 少々 ・てんさい糖（粉糖可）大さじ1～2  
・バニラパウダー 少々  
・レモン皮すりおろし 1/2個  
・卵黄大 3個分 ・豆乳（牛乳可）1/2カップ

【B】・卵白大 3個分 ・レモン汁 大さじ1/2  
・アーモンドパウダー 大さじ3 ※無くてもOK

【C】・バター 大さじ1  
・ラム酒漬けレーズン1/4カップ

【D】・粉砂糖 適量

（添え物）・アップルソース ・ホットチョコレート

## 【 作り方 】

- ① Aを入れて、フードプロセッサーでしっかり混ぜる
- ② 卵白を硬く泡立てたら  
レモン汁も入れてさらに硬くなるよう混ぜ合わせる  
☑アーモンドパウダーがあれば加える
- ③ ①と②を混ぜ合わせる
- ④ ラム酒漬けレーズンを散らす
- ⑤ バターをフライパンに溶かす
- ⑥ 混ぜた生地（③）をフライパン全面に流し入れて、  
少し裏が黄色く色付いたらひっくり返し  
すぐに2本のフォークでちぎるように一口サイズに切る
- ⑦ お皿に盛り付け、  
粉砂糖やメープルシロップなどをかけて完成♪  
☑甘酸っぱいリンゴペーストや杏ジャムなどを添えてもOK

# ピッツァジャポネーゼ



## <材料（2人前）>

- 残り物のお餅 大4個 ・鶏肉2cm大 10個
- アボカド 1個  
(なければブロッコリー芯、ピーマンなど緑色の野菜)
- マッシュルーム 5個 (しめじ可 その場合1/2箱)
- 溶けるチーズ 4枚 (適宜)

## <調味料>

- トマトピューレ 大2 (ケチャップやトマトつぶし缶可)
- 塩麴 大1~2
- 鶏肉ゆで汁 適量
- 白ワイン 大1
- 胡椒

※あれば生バジル、なければブロッコリーの粒やパセリ、小松菜の葉部分のみじん切りなどトッピング

## 【 作り方 】

### < 下準備 >

- お餅：1個を1/4に切り分けておく  
☑小さくなり過ぎないように注意  
☑調理の時間が無い時は、少々レンジで温める

- 鶏肉：塩麴を全体にまぶしておき、  
150~200ccの水で茹でておく  
☑ゆで汁は、お餅をゆでるときに使う

アボカド：適当なサイズに切り分ける

マッシュルーム：縦切しておく (しめじは適当なサイズに)

- ① フライパンに鶏肉のゆで汁と白ワインを注ぎ、お餅を並べ、その上に鶏肉を散りばめて蒸し焼きにする
- ② 鶏肉が柔らかくなり火が通ってきたら周りの汁を味見して塩コショウで加減をする
- ③ アボカド、マッシュルーム、溶けるチーズとトマトピューレを一番上に乗せ、焦げ加減を見て火を止めて大皿に盛り付け  
☑この時点で汁気が無いように注意
- ④ バジルやブロッコリーの粒、パセリなどを散りばめて完成