

森のかぞくの「野菜レシピ」



カップケーキ

ドレッシング

森のかぞくサラダ

ゆでたもの、蒸したもの、焼いたもの、生のもの…
いろいろ賑やかな野菜の盛り合わせ。
にんじんドレッシングをかけて、もりもりどうぞ。

ポタージュスープ

ボトルドレッシング

底にたまるにんじんジュースも、これで解決(?)
なんとボトルでシェイクするだけ!

〈材料〉

にんじんジュース	小1/3本(120ml)
酢	90cc
オリーブオイル	90cc
塩	小さじ1
黒胡椒	少々
粒マスタード	10g(好みで)

- 1 ボトルに残ったジュースに材料をすべて入れ、蓋をしめてしっかり振る。
※オイルはナッツ系のももよく合います。
※冷蔵庫に保存して早めに使いましう。
※冷蔵庫に入るとオリーブオイルが固まりますが、しばらく常温に置けばゆるくなります。
※ボトルに直接口を付けた飲み残しを使うのはやめましょう。

カップケーキ

思い立ったらすぐにおいしいおやつ。
りんごやさつまいも、レーズンも乗せて。

〈材料〉

にんじんジュース	250ml	A
きび砂糖	50g	
植物油	30g	
全粒粉	200g	B
ベーキングパウダー	小さじ2	

- 1 Aをボウルに入れ、泡立器でよく混ぜる。
- 2 Bをふるいながら①に入れ、へらで粉が残らないよう手早く混ぜる。
- 3 ペーパーを敷いたカップに注ぎ分けて、蒸気の上った強火の蒸器で15分くらい蒸す。ふきんをかませて、蓋はぎっさいに開けない。
- 4 乾いた竹串を刺して、べたついた生地がついてこなければ完成。
※さつまいもやかぼちゃは、あらかじめ蒸したものを乗せるか、小さめに切って長めに蒸しましょう。

ポタージュスープ

人参をすりおろす手間いらずで、あっという間に完成。
盛りつけ次第で、ご馳走スープにも変身します。

〈材料〉

にんじんジュース	小1本(350ml)
たまねぎ	1/2個
牛乳	100cc
バター	10g
薄力粉	小さじ1/2
E.Vオリーブオイル	小さじ2
塩	少々
黒胡椒	少々

- 1 みじん切りにしたたまねぎを、バターとオリーブオイルでこげないようにじっくり炒める。
- 2 ①に薄力粉を加えよくなじませる。
牛乳を少しずつ加え、よく混ぜたら、にんじんジュースも加えて一煮立ちさせる。
- 3 塩、胡椒で味をととのえ、盛りつける。
- 4 グリルした野菜などを好みでトッピングする。
※乳製品が苦手な場合は、たまねぎと一緒に少量のんにくを加えて炒め、にんじんジュースだけで仕上げます。
※薄力粉は省いても構いません。

直営レストラン

農園食堂 森のかぞく
〒891-0821 鹿児島市山町2-1
レトロフト千歳ビル1F(鹿児島市役所近く)
TEL/099-227-2708
ランチ/11:00~15:00(14:30 LO)
ディナー/18:00~22:00(21:00 LO)
定休日/月曜日・第2日曜日
※日曜日はランチのみの営業です。



レシピ/園山作太郎
そのやま農園の野菜の魅力を、最大に引き出すシェフ。
園山家の三男。はにかむ笑顔が秘かに人気。



乾燥人参ならではの
滋味を活かして。

●中華マリネ

マリネ液/米酢 100cc 濃口醤油 50cc
薄口醤油 50cc 砂糖 60g すりごま 10g
ごま油 大1 一味唐辛子 少々

マリネ液を作り、ぬるま湯で戻した乾燥人参と切り干し大根を漬ける。唐揚げや蒸した白身魚にもよく合うので、多めに作っておくと重宝します。

●洋風マリネ

マリネ液/白ワインビネガー 100cc
砂糖 30g、胡椒・オリーブオイル 少々
玉ねぎ 50g セロリ 50g 乾燥人参1袋

セロリと玉ねぎを薄切りにし、塩でもむ。乾燥人参と一緒にマリネ液に漬ける。素揚げした野菜によく合います。

●おひたし

鰹だしに、酒と薄口醤油を好みで加え、一度煮立たせる。
ぬるま湯で乾燥人参を戻しておく。
出汁液が冷めてから、軽く絞った人参、茹でたほうれん草、鰹節を漬ける。

