

オニオン ステーキソース



【材料】

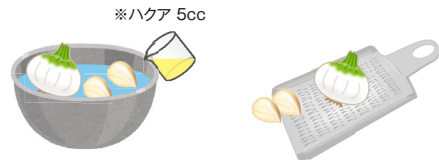
- 玉ねぎ 1/2個
- にんにく 1かけ
- しょう油麴 大さじ4
- 酒 大さじ4
- 発酵糖蜜 小さじ3
- 酢 大さじ1

※ハクア(ハクア水用) 5cc

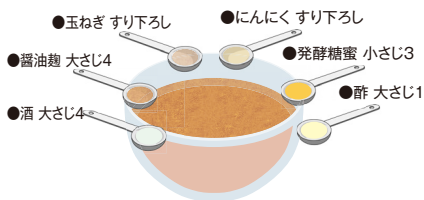


《下準備》

※玉ねぎとにんにくを洗い、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)に5分程度つけのち、玉ねぎとにんにくをすりおろす。



【作り方】



1 すべての材料を混ぜ合わせる。



2 フライパンでひと煮立ちさせて完成。

グリーンサラダ



【材料】

- ツナ 70g
- サニーレタス(またはレタス) 1/2株
- ミニトマト 4個
- グリーンオリーブ(またはブラックオリーブ)種無し 5個
- ※ハクア(ハクア水用) 5cc
- ◎ドレッシング
 - EVオリーブオイル 大さじ1
 - 純米酢 大さじ1
 - ④ 黒こしょう 小さじ1/2
 - 塩麴 小さじ1
 - ハクア 5cc
 - 粉チーズ 適量



《下準備》

- ※サニーレタス・ミニトマトは洗いハクア水(水を2ℓ、ハクア5cc)をボウルにつくり5分程度つける。サニーレタスは水気をよく切っておきます。
- ※ツナはオイルを切っておきます



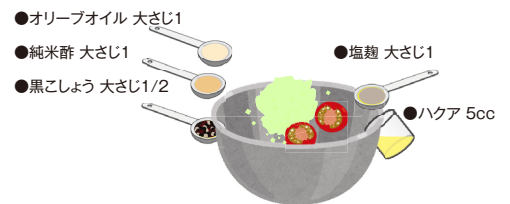
【作り方】



1 ミニトマトは半分に切ります。

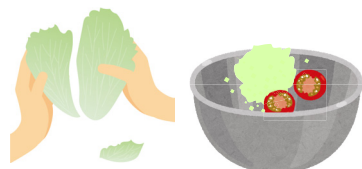


2 グリーンオリーブ(またはブラックオリーブ)をみじん切りにします。



- オリーブオイル 大さじ1
- 純米酢 大さじ1
- 黒こしょう 大さじ1/2
- 塩麴 大さじ1
- ハクア 5cc

3 ボウルに2とドレッシングの材料、ツナを入れ和えます。



4 サニーレタスを食べやすい大きさにちぎりながら、3に入れて全体を和えます。



できあがり

5 お皿に4を盛り付け、ミニトマトを飾りお好みで粉チーズをかければ完成です。

ジェノベーゼ ソース



【材料】

- バジル 30g
- 松の実 20g
- にんにく(みじん切り) 5g
- 塩麴 小さじ1
- ピュアオリーブオイル 大さじ4と2/3
- ハクア 5cc

※ハクア(ハクア水用) 5cc



バジル



松の実



にんにく



塩麴



ピュア
オリーブオイル



ハクア

《下準備》

- ※バジルは、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)をボウルにつくり30秒程度つける。
- にんにくは皮をむき洗い、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)をボウルにつくり5分程度つける。

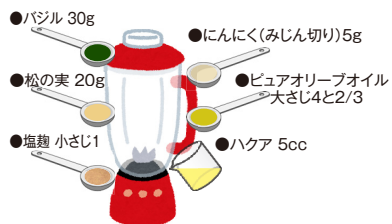


※ハクア 5cc



※ハクア 5cc

【作り方】



できあがり



1 すべての材料をミキサーに入れて攪拌して

2 出来上がり

ソース焼きそば



【材料】

- 豚バラ薄切り肉(2cm幅)……………5枚分
- 塩麴……………小さじ1
- いも床……………小さじ2
- 黒こしょう……………少々
- キャベツ(ざく切り)……………6枚
- 玉ねぎ……………1/4
- もやし……………1/2袋
- 中華そば……………2玉
- 酒……………大さじ1
- ラード……………小さじ1
- ハクア……………5cc
- ※ハクア(ハクア水用)……………5cc



◎ソースの材料

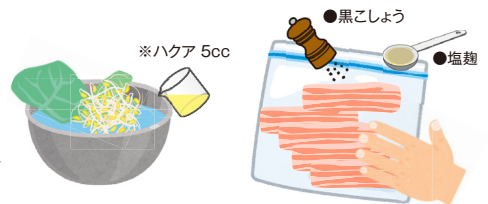
- しょうゆ麴……………大さじ1
- ① ウスターソース……………大さじ1
- ① オイスターソース……………大さじ1
- ① ハクア……………5CC

◎仕上げ

- ② 紅しょうが……………適量
- ② 青のり……………適量
- ② 花がっお……………適量

《下準備》

※キャベツ、もやしは洗ったハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)をボウルにつくり5分程度つける。豚バラ薄切り肉(2cm幅)は、塩麴小さじ1、黒こしょうをポリ袋に入れてもみ込んでおく。



【作り方】

- 1 フライパンにラードを熱し、豚肉といも床を小さじ2入れて炒める。そこに、玉ねぎ、キャベツ、もやしを入れてざっと炒める。
 - いも床 小さじ1
 - ゆで汁 50ml
- 2 中華麺は袋ごと電子レンジ(600W)で2分加熱して、1に加えて酒を加えてざっと炒める。
 - 酒 大さじ1
- 3 2にソースを加えて全体を混ぜ合わせる。
 - ソース
 - 黒こしょう
 - 塩麴



- 4 お皿に盛り、紅しょうが、青のり、花がっおを添えて完成。

ヨーグルト コールスロー



【材料】

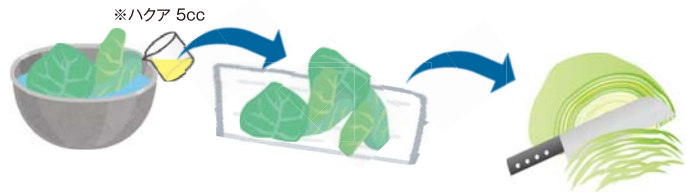
- キャベツ(せん切り) 80g
- コーン缶(粒) 40g
- ロースハム(せん切り) 2枚分
- ※ハクア(ハクア水用) 5cc
- 酢 小さじ2
- ブルガリアヨーグルト(プレーン) .. 40g
- 塩麴 小さじ1
- 黒こしょう 少々
- 発酵糖蜜 小さじ1/2
- ピュアオリーブオイル 小さじ2
- 天日塩 ひとつまみ
- ハクア 5cc

④



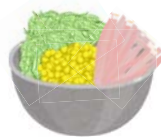
《下準備》

- ※キャベツの葉を洗い、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)をボウルにつくり5分程度つける。
- その後キッチンペーパーでしっかり水気を取り、せん切りにする。



【作り方】

- 酢 小さじ2
- ヨーグルト 40g
- 塩麴 小さじ1
- 黒こしょう 少々
- 発酵糖蜜 小さじ1/2
- 天日塩 ひとつまみ
- オリーブオイル 小さじ2
- ハクア 5cc



- 1 ボウルに④を入れ混ぜ、ピュアオリーブオイルを加え混ぜる。
- 2 せん切りキャベツ・コーン(粒)・ロースハムを加え和える。

- 3 器に盛りつける。

卵の中華スープ



【材料】

材料2人分

溶き卵 2個分

水 3カップ

- ①
- いも床 小さじ2
 - ごま油 小さじ1
 - しょう油麴 小さじ1と1/2
 - ハクア 5cc

片栗粉と水 各小さじ1

長ネギ(みじん切り)少々



溶き卵



水



いも床



ごま油



しょうゆ麴



ハクア



片栗粉



長ネギ

《下準備》

※鍋に分量の水を沸かし、①を加えてひと煮たちさせる。



【作り方】



1 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火を強め、溶き卵を細く流し入れて軽くひと混ぜし、火を止める。



2 器にもって、長ネギを散らしたら出来上がり。

大根とツナの シャキシャキサラダ



【材料】

- 大根…………… 約1/3本(300g)
- ツナ缶(水煮)…………… 1缶(70g)
- 手作りめんつゆ……………大さじ2
- ※ハクア(ハクア水用)……………5cc
- ④ 白すりごま…………… 大さじ2~3
- マヨネーズ……………大さじ2
- 塩麴…………… 小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ハクア……………5cc



大根



ツナ缶



手作りめんつゆ



白ごま



マヨネーズ



ハクア



塩麴



こしょう

《下準備》

※大根は洗い、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)ボウルにつくり10分程度つける。



※ハクア 5cc

【作り方】



1 大根は皮をむいて細切りにする。

●手作りめんつゆ 大さじ2



2 ポリ袋に1と手作りめんつゆを入れてよく揉みこみ、口を閉じて10分おく。

●白すりごま 大さじ2~3

●マヨネーズ 大さじ2

●塩麴 小さじ1/2

●こしょう少々



●ハクア 5cc

3 2にツナと④の材料を混ぜ合わせる。



4 お皿に盛り付けて、出来上がり。

豆乳マヨネーズ



【材料】

- 豆乳(無調整) 50cc
- オリーブオイル 100cc
- てんさい糖 小さじ1
- リンゴ酢 小さじ2
- 塩麴 小さじ2
- ハクア 5cc



豆乳(無調整) オリーブオイル てんさい糖 リンゴ酢 塩麴 ハクア

《下準備》

【作り方】



1 ミキサーに、豆乳・オリーブオイル・てんさい糖・塩麴・ハクアを入れ、粘りが出るまで攪拌する

2 粘りがでたら、リンゴ酢をいれ混ぜる

3 容器に入れ完成

野菜の肉巻きフライ



【材料】

さやいんげん……………12本
 にんじん……………中1本
 豚ロースしゃぶしゃぶ用……………6枚
 いも床……………小さじ2(茹でる用)

※ハクア(ハクア水用)……………5cc

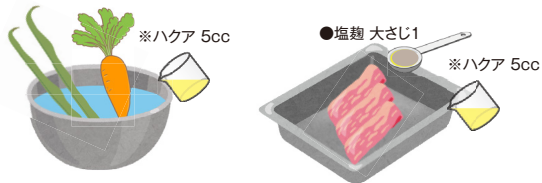
〔揚げ物用材料〕

① 薄力粉……………小さじ5
 溶き卵……………1個
 パン粉……………120g
 ハクア……………5cc

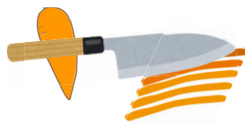


《下準備》

※さやいんげん、にんじんは洗いハクア水(2ℓ、ハクア5cc)をボウルにつくり5分程度つける。
 ※パットに豚ロースを一枚ずつ広げ、お肉の裏表にハクア、塩麹をつけ事前消化する



【作り方】



1 さやいんげんはヘタや両端をポキッと折って、筋があれば取る。

2 にんじんは皮をむき、さやいんげんと同じ長さ、同じ太さで棒状に切る。

3 鍋に湯を沸かし、いも床小さじ2を加え、にんじん、さやいんげんをざっとゆでる。沸騰したらザルにあげる。



4 豚ロース1枚にいんげん2本、にんじんの3本をのせ、キュッとしっかりと巻く。野菜の肉巻きに薄力粉、溶き卵、パン粉の順番でつけて、180℃の揚げ油でカラッと揚げる。



できあがり

5 器にのせて出来上がり。

鶏ムネ肉de カルボナーラ



【材料】

材料2人分

- パスタ…………… 100g
- 鶏ムネ肉…………… 250g
- 玉ねぎ…………… 大1/2個
- ベーコン…………… 2枚
- しめじ…………… 1パック
- 生クリーム…………… 100cc
- 卵黄…………… 1個
- 粗びきコショウ…………… 適量
- 塩麴…………… 小さじ1
- いも床…………… 小さじ1
- ハクア…………… 5cc
- ④ { 塩麴…………… 大さじ1
- { オリーブオイル…………… 小さじ1



※ハクア(ハクア水用)……………5cc

《下準備》

- ※ベーコンを、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)に2分程度つける。
- ※玉ねぎを洗い、ハクア水(水2ℓ、ハクア5cc)に5分程度つける。
- 浸けたのち、玉ねぎは8mm幅にスライス
- 鶏ムネ肉一口大に切る。
- 次にビニール袋に切った鶏ムネ肉と玉ねぎとAを入れもみ込んでおく。
- ポウルに40℃の湯を入れ30分事前消化する。



【作り方】



1 フライパンに油をひかず下準備した鶏ムネ肉と玉ねぎを中火で焼く。片面に焼き色がついたら、ベーコンとしめじを加え、全体を混ぜながら炒める。



2 生クリームを入れ、沸騰させて2分。火を止めて、少し冷めてから卵黄を加え混ぜ、粗びきコショウをふる、塩麴、いも床で味を調える。



3 器に盛って出来上がり。

できあがり