

りんごの葛湯

【材料】1 人分

りんご果汁（100％濃縮タイプ）150ml

本葛粉 大さじ 1/2

【作り方】

- （１）鍋にりんご果汁と本葛粉をいれて混ぜて溶かしておく。
- （２）中火で混ぜながらとろみがつくまで煮る。器に注ぐ。



山口みかんのグミ

【材料】

[A] みかん果汁（100％） 70g

米飴 10g

砂糖 30g

水 35g

粉ゼラチン 15g

国産レモン果汁 小さじ 1

【作り方】

- （１）鍋に [A] を入れて火にかける。115℃まで加熱する。
- （２）別の鍋に粉ゼラチンと水を入れて火にかけ、煮溶かす。
- （３）（２）に（１）を入れ、混ぜて火を止める。シリコン型に注ぐ。

冷蔵庫で固める。固まったら、型から抜いてから食べる。

※急冷した方が食感がかたくなる。



米粉の蓮根餅

【材料】

蓮根 200g

米粉 50g

塩 ひとつまみ

万能葱（刻み） 適量

菜種サラダ油 適量

かえし 大さじ 1

みりん 大さじ 1

糸唐辛子 適量

【作り方】

- （１）ボウルにおろした蓮根と米粉、塩を入れて粉気がなくなるまで混ぜ小判型に丸める。
- （２）フライパンに油を入れて（１）を並べ、両面をこんがり焼く。仕上げに、かえしとみりんを鍋肌に入れ、タレをからめる。
- （３）器に盛り付けて、葱をちらし、糸唐辛子をのせる。



はだか麦甘酒フルーツバー

【材料】

甘酒（濃縮タイプ）	40g
米粉	35g
オートミール	35g
干し柿、クランベリー、レーズン	100g
はだか麦	30g
くるみ、アーモンド、カシューナッツ	70g
メイプルシロップまたはアガペシロップ	30g
塩	ひとつまみ



【作り方】

- (1) ナッツ、ドライフルーツは細かく刻んでおく。
はだか麦は厚手の鍋で弱火でじっくりと空炒りしておく。
- (2) すべての材料をボウルにに入れて®手でよく混ぜる。
ファスナー式袋（15x15cm M サイズ）にうつし、めん棒で5mm厚さに平らにのばす。
冷凍庫で一晩おいて固める。
- (3) ビニール袋を破いて取りだし、好みのサイズにカットして、クッキングシートをしいた天板に並べる。150度（低温）で30分焼く。

白玉入りはだか麦ぜんざい

【材料】 4～6人分

はだか麦	50g
小豆	100g
砂糖	60g
塩	
白玉粉	100g
水	80~90g



【作り方】

- (1) はだか麦は、洗って同量の水と塩少々をいれて蓋をして火にかける。
沸いたら弱火にして10分煮る。火を止め、そのまま蒸らしておく。
- (2) 鍋に水と小豆をいれて、蓋をして柔らかくなるまで煮る。途中、水が足りないときは、差し水をする。柔らかく煮えたら砂糖を加え、仕上げに塩で味をととのえる。
- (3) ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて手でこねる。耳たぶくらいになったら、2cm位の団子を作り、真ん中を押してくぼませる。沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら1～2分ゆでて、冷水に取り出す。
- (4) (2)に(1)のはだか麦をいれる。器に盛り付け、白玉団子をのせる。

簡単・はだか麦ミネストローネスープ

【材料】 4人分

はだか麦（煮たもの）	50g
オートミール	大さじ4
トマトジュース（無塩）	600ml
キャベツ	1枚
しめじ	1/2パック
にんじん	50g
ブロッコリー	50g
料亭の白だし	適量
黒胡椒	適量



【作り方】

- （１）キャベツ、しめじ、にんじんは細かく刻む。ブロッコリーは小房にし、ゆでる。
- （２）鍋にトマトジュースと野菜、はだか麦を入れて火にかける。
- （３）沸いてきたら、オートミールを入れて柔らかくなったら、白だし、黒胡椒で味を調える。火を止め、器に盛りつける。

料亭の白だし

【材料】

かつお節	15g
こんぶ	15g
水	500ml
淡口醤油	30ml
みりん	30ml
砂糖	50g
塩	30g

【作り方】

- （１）鍋に水と昆布、かつお節を入れて中火にかける。濃いめの出汁をとる。
- （２）茶こしでこして、収量 300ml を鍋に入れて淡口醤油、みりん、砂糖、塩を入れてひと煮立ちさせる。
- （３）粗熱がとれたら、熱湯消毒した容器にいれ冷蔵庫で保存する。

レシピ提供：タカコナカムラ先生