

発酵玄米と3種の豆のベジタブルカレー



【材料（1人分）】

オクラ……………1本
ブロッコリー……………10g
赤パプリカ……………2g
黄パプリカ……………2g
発酵玄米（16穀米でも可能）・100g
カゴメ 3種豆のベジタブルカレー…… 1P
レッドキャベツのピクルス……………20g

<レッドキャベツのピクルス>

紫キャベツ（1cm幅カット）……………20g
オリーブオイル……………5g
ヴィーガン赤ワインビネガー……………50cc
甜菜糖……………5g

【作り方】

<レッドキャベツのピクルスを作る>

- ①鍋にオリーブオイルを入れ、弱火で紫キャベツに軽く火が通るまで炒める。
- ②しんなりしたらヴィーガン赤ワインビネガー、甜菜糖を加え、軽く火を入れる。

<仕上げ>

- ①オクラとブロッコリーはボイルして冷まし、オクラは輪切り、ブロッコリーは赤・黄パプリカとともにみじん切りにする。
- ②発酵玄米と①を混ぜ合わせて皿に盛り、温めた3種豆のベジタブルカレーとレッドキャベツのピクルスを盛り込み完成。

野菜と豆のうま味を感じるヴィーガンカレー。彩りある野菜を添えてよりおいしく、ヘルシーなプラントベースカレーが簡単に作れます。

トマトシノワーズ



【材料（1人分）】

<トマトゼリー液>

カゴメ 冷凍トマトピューレー…………… 20g
カゴメ トマトジュース食塩無添加…90g
にんにく…………… 0.2g
たまねぎ……………5g
セロリ……………2g
アガー（寒天パウダー）……………3.6g

<トッピング>

コリンキー(5mmカット) …………… 1.5g
ペコロス（スライス）……………1g
きくらげ(ボイル・一口カット) ……………7g
ごま油……………適量
塩……………適量
ピーシュート…………… 適量
エディブルフラワー…………… 適量

【作り方】

<トマトゼリーを作る>

- ①アガー以外のゼリー液の材料をミキサーに入れ攪拌する。
- ②鍋に①を入れ、アガーを加えた後、ピーターで攪拌しながら中火で沸かす。
- ③粗熱を取り、器に流して冷やし固める。

<仕上げ>

- ①下処理したきくらげに塩、ごま油を絡める。
- ②固まったゼリーに①、ペコロス、コリンキー、ピーシュート、エディブルフラワーを盛り付ける。

トマトピューレーを使用することで濃縮感のあるガスパチョがクリエイトできます。レストランでのヴィーガンメニューの一品としておすすめです。

アントシアニン サラダ



【材料（6人分）】

= サラダベース =

紫キャベツ 350g

バルサミコ 100cc

甜菜糖 30g

= 野菜ベース =

カゴメ 冷凍ナスのグリル(ダイス) 100g

カゴメ 冷凍レンティッキエ (レンズ豆) と

大麦小麦のミックス 100g

オリーブオイル 25g

サラダベースの煮汁 適量

バルサミコ 少々

= 仕上げ =

ドライイチジク 45g

ミント 少々

【作り方】

= サラダベースを作る =

①紫キャベツを1.5cm幅にカットし、ボールに移し、バルサミコ、甜菜糖を加え、手で揉みこむように馴染ませる。（揉みこんで出たジュースは、野菜ベースのソースとして回す）

= 野菜ベースを作る =

②フライパンにオリーブオイルを敷き、ナスのグリルとレンティッキエ（レンズ豆）と大麦小麦のミックスを炒める。

③①のサラダベースの煮汁とバルサミコを加えて味を調べて冷ます。

= 仕上げ =

④サラダベースと野菜ベースを混ぜ込み、カットしたドライイチジクとミントを盛り付ける。

レンティッキエと大麦小麦のミックスで豆・穀類の種類が増やせます。調理の過程で出るジュースも余すことなく使い、彩りも鮮やかなサラダに仕上がります。

南瓜とオーツミルクのスープ



【材料（1人分）】

カゴメ 冷凍国産かぼちゃピューレー・・・65g
オーツミルク・・・・・・・・・・・・・・55cc
ローストアーモンド・・・・・・・・・・・・1g

【作り方】

- ①鍋にかぼちゃピューレーとオーツミルクを入れて混ぜ合わせ、火にかける。
- ②弱火で、底が焦げないように混ぜながら沸かす。
- ③器に盛り、砕いたアーモンドを散らす。

かぼちゃピューレーをオーツミルクに合わせるだけでむだなくおいしくスープが作れます。健康志向の女性のお客様に人気でおすすめのプラントベーススープです。

柑橘の香りを纏わせた人参ロースト



【材料（1人分）】

キャロットジンジャーソース…………… 50g
にんじんのロースト（黄）…………… 100g
にんじんのロースト（赤）…………… 10g
シトラスオイル……………20g
カリフローレ……………20g
オレンジ（皮むき）……………20g
塩…………… 適量
シトラスオイル……………適量
オレンジゼスト、ビオラ、アマランサス…適量
蝶のチュイル

<キャロットジンジャーソース> ※作りやすい分量

にんじん（0.5cmスライス）……………100g
カゴメ 冷凍国産にんじんピューレー…100g
しょうが（0.5cmスライス）……………15g
ヴィーガン白ワイン……………50cc
オレンジ（皮をむいたもの）……………150g
オレンジの皮……………10g
オリーブオイル……………10g

<にんじんのロースト> ※作りやすい分量

黄にんじん（半分カット×2）…………… 200g
赤にんじん（1本）……………200g
オレンジの皮……………30g
オリーブオイル……………15g

【作り方】

<キャロットジンジャーソースを作る>

- ①スライスしたにんじんとしょうがをオリーブオイルで弱火で炒める。
- ②ヴィーガン白ワインを加えて軽く煮詰め、オレンジ、オレンジ皮、にんじんピューレーを加え、蓋をしてオーブンで火を入れる。
（160℃ 45分）
- ③②をミキサーにかける。

<にんじんのローストを作る>

- ①すべての材料を混ぜ合わせて30分～45分マリネする。
- ②①をダッチオーブンに入れ、オーブンで火を入れる。
（150℃ 45～50分）

<仕上げ>

- ①にんじんのローストの表面にキャロットジンジャーソースを薄く塗る。
- ②刻んだカリフローレ、オレンジに塩・シトラスオイルで下味をつけ、①の上に盛り付ける。
- ③オレンジゼスト、ビオラ、アマランサスを散らして蝶のチュイルを添える。

にんじんのポテンシャルを最大に活かした海外のセレブにも大人気のお料理です。にんじんピューレーを使用することでより深みのあるソースに仕上がります。

オニオングラタンスープ



【材料（1人分）】

オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・ 10g
カゴメ 冷凍オニオンソテー ダイス30・・・ 30g
カゴメ 冷凍オニオンソテー スライス30・・・30g
椎茸出汁・・・・・・・・・・・・・・300cc
バケット・・・・・・・・・・・・・・5g
ヴィーガンチーズ・・・・・・・・・・・・・・30g
タイム・・・・・・・・・・・・・・ 少々

【作り方】

- ①ソテーパンにオリーブオイルを入れ、オニオンソテーを炒める。
- ②椎茸出汁を加えて、弱火で煮詰めていく。
- ③器に②を入れ、バケットをのせてヴィーガンチーズをのせて、オーブンで焼き目を入れる。
- ④仕上げにタイムの葉をのせる。

しっかり甘味を引き出した、オニオンソテーとタイムと椎茸出汁との組み合わせにより、うま味と風味が合わさった奥行きのあるプラントベーススープが堪能できます。

根セロリと芽キャベツのポワレ ガーデンサラダ



【材料（1人分）】

=ほうれん草とバジルのソース=

カゴメ 冷凍バジルピューレー……………30g

カゴメ 冷凍国産ほうれん草ピューレー… 10g

グレープシードオイル…………… 40g

アーモンド……………5g

塩……………少々

おろしにんにく……………少々

レモン果汁……………少々

=根セロリのピューレ=

オリーブオイル……………30g

にんにく……………30g

根セロリ……………200g

白ワイン……………60g

豆乳……………300g

水……………100g

タイム……………少々

塩……………少々

=根セロリと芽キャベツのポワレ=

根セロリ……………40g

にんにく……………5g

タイム……………少々

オリーブオイル……………少々

芽キャベツ……………18g

塩……………少々

オリーブオイル……………少々

=仕上げ=

根セロリのピューレ……………50g

芽キャベツの葉……………10g

ミックスハーブ……………少々

エディブルフラワー……………少々

レモン（微塵切り） ……少々

塩……………少々

【作り方】

=ほうれん草とバジルのソースを作る=

①全ての材料をミキサーで混ぜ合わせる。

※ソースは別添えで提供。

=根セロリのピューレを作る=

②根セロリを皮を剥き、2cm角にカットする。

③フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく・根セロリを炒める。

④③に軽く火が入ったら白ワインを加えて、軽く煮詰めした後、豆乳・水・タイム・塩を加える。

⑤弱火で根セロリが柔らかくなるまで火をいれ、ミキサーで攪拌する。

（タイムは取り除いて、ミキサーに入れる）

=根セロリと芽キャベツのポワレを作る=

⑥根セロリの皮を剥き、40gに整形し、にんにく・タイム・オリーブオイルを馴染ませ、真空にする。

⑦85℃のヴァプールで中まで火を入れる。

⑧芽キャベツは半分にかットする。

⑨フライパンにオリーブオイルを敷き、⑥⑧を焼き色をつけ塩で味を調える。

=仕上げ=

⑩器に根セロリのピューレを敷き⑨を盛り付ける。

⑪芽キャベツの葉・ミックスハーブ・レモンの皮を盛り付け、仕上げに塩を振る。

香り高い根セロリに、フレッシュな芽キャベツと相性のよいバジルとほうれん草のソースで仕上げました。

トマトとパプリカのプレッセ



【材料（6人分）】

=チエーナ=

タピオカ粉…………… 10g

ひよこ豆粉……………100g

水……………200g

タイム……………少々

塩……………少々

オリーブオイル……………25g

=フィリング=

カゴメ 冷凍セミドライトマト

(にんにく・ハーブ風味) …… 1P

オリーブ……………100g

パプリカ……………150g

バジル……………少々

レモンの皮……………少々

=仕上げ=

エディブルフラワー……………適量

【作り方】

=チエーナを作る=

①全ての材料を混ぜ合わせる。

(一晩寝かすと生地が落ち着く)

②テフロンパンで5mm厚さで両面を薄く焼き上げる。

=フィリングを作る=

③カゴメセミドライトマトをザルに上げ、一口大にカットしたパプリカと一緒にフライパンで炒める。

(半分に分けて荒熱をとり冷ます)

④③の半量をオリーブ・バジル・レモンの皮を合わせ、みじん切りにする。

(半量は、そのまま仕上げの⑦で使用)

=仕上げ=

⑥セルクルにチエーナを敷き、微塵切りしたフィリングを詰め込む。

⑦⑥の上に、半量のフィリングを敷き詰める。

⑧仕上げにダブルフラワーを盛り付ける。

※個別で提供する際は、小さめのセルクルで行う。

サマーシーズンのおすすめの一皿。

濃縮感のあるトマトをパプリカがより一層味わいを引き立て、レモンの酸味とともに野菜のうま味が口いっぱい広がります。