

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く炒める。
- 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
バケツ・・・・・・・・・・・・・・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、バケツ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……………30g

カゴメ 冷凍国産ほうれん草ピューレ… 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カットする。

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）】

=チエチーナ=

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】

=チエチーナを作る=

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。

サマーシーズンにおすすめの一皿。

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。

彩り野菜のクミン炒め パクチーサルサ

【材料（6人分）】

=スパイス ベジタブル=

カゴメ 冷凍チーチ…………… 200g

ズッキーニ……………400g

にんにく（微塵切り）……………10g

オリーブオイル……………30g

カレー粉……………5g

醤油……………10g

塩……………少々

=サルサ=

紫玉葱……………70g

黄パプリカ……………12.5g

赤パプリカ……………6g

オレンジパプリカ……………10g

パクチー……………5g

ハラペーニョ……………5g

ライムジュース……………35g

ライム（皮千切り）……………2g

塩……………少々



【作り方】

=スパイス ベジタブル=

①チーチはお湯でボイルし、ズッキーニは軽く素揚げする。

②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香りを出した後、①を加えて炒める。醤油・カレー粉を加えて味を絡め、塩で味を調える。

=サルサ=

③☆の材料を1cm角にカットした後、ライムジュースと塩で味を調え、ライムの皮を加える。

④器に②を盛り、③を盛り付ける。

たんぱく質の豊富なチーチとスパイスを組み合わせた健康メニュー。体調管理を意識されている方におすすめの一品。

ヴィーガン アラビアータ



【材料（6人分）】

=ソースベース=

オリーブオイル…………… 30g
カゴメ 冷凍ペペロンチーノ……………3本
にんにく（微塵切り）……………10g
カゴメ トマトペースト……………10g
カゴメ ピザソース…………… 225g
カゴメ ベイシットマト……………75g

=仕上げ=

カゴメ 冷凍イタリアングリル野菜ミックス
（ハーブ&ガーリック）……………60g
バジル……………5枚
ソースベース……………290g
ペンネ……………150g
飾り用 ペペロンチーノ……………4本

【作り方】

=ソースベース=

- ①フライパンにオリーブオイル、ペペロンチーノ、にんにくを加え、弱火で香りを出す。
- ②トマトペースト、ピザソース、ベイシットマトを加え、軽く煮詰める。

=仕上げ=

- ③イタリアングリル野菜ミックス（ハーブ&ガーリック）とペペロンチーノ、バジルの葉をそれぞれ素揚げする。
- ④フライパンにソースベースを加える。茹で上げたペンネをイタリアングリル野菜ミックスを加えて絡める。
- ⑤器に盛り込み、ペペロンチーノとバジルの葉をのせる。

こだわりの唐辛子と具だくさんの野菜を合わせたアラビアータ。ヴィーガンとは思えない濃縮感のあるトマトの味わい深さが決め手です。

カルチョフィのフリット スイートチリソース炒め



【材料（6人分）】

=ソースベース=

カゴメ 冷凍カルチョフィ

（アーティチョーク）ホール・・220g（12個）

カゴメ 冷凍農園風イタリアンミックス

（ごろごろカット）……………200g

オクラ（1本を1/3カット）……………3本

米油……………500ml

=フリッター粉=

小麦粉……………1カップ

冷水……………1カップ

ベーキングソーダ……………少々

=ソース=

スイートチリソース……………100g

【作り方】

①カルチョフィをボイルして半分にかットする。

②フリッター粉を作り、カルチョフィを潜らせて175℃の米油で揚げる。

③農園風イタリアンミックスとオクラを素揚げする。

④②③をスイートチリソースに絡める。

カルチョフィ(アーティチョーク)をフリットにし、スイートチリソースに絡めたワンランク上の一皿に仕上げました。

キャロットオレンジサラダ キャロットデクリネゾン

【材料（6人分）】

=フェネルクランブル=

アーモンドプードル……………50g

薄力粉……………100g

全粒薄力粉……………50g

甜菜糖……………14g

カゴメ ピザソース……………225g

カゴメ 濃縮飲料にんじん・オレンジミックス

（3倍濃縮）……………200g

米油……………28g

フェネルシード……………2g

=キャロットグラッセ=

米油……………15g

にんじん……………150g

タイム……………少々

塩……………少々

ヴィーガンワイン……………10g

カゴメ 濃縮飲料にんじん・オレンジミックス

（3倍濃縮）……………200g

=にんじんとオレンジのサラダミックス=

キャロットグラッセ……………150g

オレンジ（一口大カット）……………50g

オレンジの皮（千切り）……………5g

にんじんのシュレッドサラダ

（にんじんを筒抜きで削る）……………50g

=キャロットジンジャーソース=

オリーブオイル……………20g

生姜スライス（0.8mm厚）……………15g

ヴィーガン白ワイン……………100g

オレンジの実……………250g

=仕上げ=

キャロットジンジャーソース……………80g

にんじんとオレンジのサラダミックス……………255g

フェネルクランブル……………10g

ミント……………少々



【作り方】

=フェネルクランブル=

①☆の材料をザルで飾っておく。

②甜菜糖と濃縮飲料をませあわせ、米油を加えた後に①とフェネルシードを合わせしっかり練りこむ。

③②を厚さ3mmぐらいに伸ばし、168℃で8～10分ほど焼き上げる。

=キャロットグラッセ=

④ソースパンに米油とタイム、にんじんを加えて塩で軽く炒める。（※にんじんは、0.7cmと1cmの筒抜きで抜く）

⑤ヴィーガン白ワインを加えて水分を飛ばした後、濃縮飲料を加えて煮詰めるように火を入れていく。

（煮詰めたジュースはソースで使用）

=にんじんとオレンジのミックスサラダ=

⑥全ての材料を混ぜる。

=キャロットジンジャーソース=

⑦ソースパンにオリーブオイルと生姜を加えて軽く炒める。

⑧ヴィーガン白ワインとにんじんピューレ、オレンジの実を加えて水分を飛ばすように軽く煮詰め、ミキサーでピューレ状にする。

=仕上げ=

⑨器にキャロットジンジャーソースを敷き、にんじんとオレンジのサラダミックスを盛り付ける。

⑩フェネルクランブルとミントを添える。

にんじんとオレンジを組み合わせたエレガントなサラダに仕上げました。ヴィーガン白ワインとのペアリングも最高のマリアージュを演出してくれます。