

秋野菜でハーブクッキング

講師／監修：工藤みほさん〔アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ〕

下野市柴1430-29 TEL 0285-29-4330
子育てを楽しむ母親のための料理教室を開催(平日・昼)

講師は、地元の人気料理教室「アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ」の工藤みほさん。ローズマリーやバジル、セージなどの手に入りやすいフレッシュハーブをたっぷり使った香り高いレシピを紹介していただきました。ハーブピネガーの作り方は驚くほど簡単! 保存が利くので、時間のある時に作っておくと便利です。



ゆめポークの香草焼き

【材料】4人分

豚肉(しょうが焼き用)…8枚
A にんにく……………大1かけ
セージ……………1枝
ローズマリー……………1枝
エキストラバージンオリーブオイル
……………大さじ1

ローズマリーピネガー…大さじ2
白ワイン……………大さじ2
B 醤油……………大さじ1
塩……………少々
胡椒……………少々

【作り方】

- 1 にんにくを薄くスライスする。
- 2 AとBを丈夫なビニール袋に入れて、優しく揉んで味を馴染ませる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、2を入れてから火をつける。肉は広げながら入れる。
- 4 蓋をして蒸し焼きにし、途中で肉を裏返してしっかりと火を通す。
- 5 肉を盛り付け、残った調味料液を回しかける。※ハーブは取り除く。

ローズマリーのハーブピネガー

【材料】4人分

ローズマリー(10cm位)…3本 米酢……………500ml

【作り方】

- 1 小さめのステンレス鍋に材料をすべて入れて火にかけ、蓋をする。
- 2 沸騰したらそのまま放置し、冷めたら完成。使いやすいように濾して、元の米酢のビンに戻しておく。

ハーブピネガーの健康ドリンク

【材料】1杯分

「ローズマリーピネガー…大さじ1
A はちみつ……………大さじ1(お好みで加減)
「炭酸水……………100ml
氷……………数個 レモンスライス……………1枚

【作り方】

グラスにAを入れて素早く混ぜ合わせる。
氷とレモンスライスを加えて召し上がれ。



セージ(左)とローズマリー



バジル

バジルライス

【材料】4人分

炊き立てのご飯…2合
バジルの葉……………15枚位
塩……………小さじ1/2
有塩バター……………30g

【作り方】

- 1 バジルの葉を指で小さくちぎる。
- 2 ご飯にすべての材料を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

野菜ときのこの秋のマリネ

【材料】4人分

なす……………2本
赤パプリカ……………1個
かぼちゃ……………1/4個
A エリンギ……………1パック
しめじ……………1パック
エキストラバージンオリーブオイル
……………大さじ2

B ローズマリーピネガー…大さじ3
白ワイン……………大さじ3
きび砂糖……………大さじ1
天然塩……………小さじ1/2

【作り方】

- 1 なすは縦半分にし、4~5枚に縦にスライス。赤パプリカは種とワタを取り除き一口大の乱切り。かぼちゃは種を取り除きラップをかけて電子レンジで数分加熱し、薄くスライスする。エリンギは食べやすい大きさに縦に裂く。しめじは石づきを取りバラバラに分けておく。
- 2 フライパンにAを入れてから火にかけ、蓋をして蒸し炒めにする。
- 3 時々混ぜながら、全体にしんなりしてきたらBを全て加え混ぜ、火を消す。
- 4 そのまま放置し、粗熱が取れたら保存容器に移し替えて冷蔵庫で冷やして完成。※冷蔵庫で数日間保存可能。