



ナッツライス

材料(4~5人前)

○白米…3合 ○水…3合分の水 ○コンソメ等スープの素(顆粒 or パウダー)…大さじ2
○豆板醤…小さじ1/2 ○ハリッサ…小さじ1 ○バター…40g ○塩胡椒…少々

○調理済み小豆(無加糖)または調理済みの豆類…2カップ
○刻んだナッツ(マカダミアナッツやカシューナッツ)…200-250ml

全て刻む

○オリーブオイル…大さじ1 ○にんにく…1片 ○刻んだ生姜…小さじ1
○玉葱…2個 ○茄子…1本 ○人参…1本 ○赤パプリカ…1/2個
○黄色パプリカ…1/2個 ○マッシュルーム…1パック ○椎茸…3-4個

Method 作り方

- ・炊飯器に、といた白米、水、砕いたコンソメスープの素、豆板醤、ハリッサを加え、表面を軽く混ぜ炊く。(バターは炊き上がりに加えます。)
- ・フライパンにオリーブオイルをひき、刻んだにんにくと生姜を炒め、玉葱、パプリカ、マッシュルーム、椎茸、茄子、人参、を加えて塩と胡椒で味を調え、焦がさないよう炒めます。①(具材ですが、どれか欠けていても問題なしです。)
- ・炊き上がった白米にバターを加えてごはんをさっくりとほぐしつつ全体を馴染ませます。②
- ・②へ、小豆を加え、①の具材も加えて優しく混ぜこみます。
- ・器へ移し、砕いたナッツでトッピングします。



カブとネギのメープル味噌バター

材料(10~12人前)

- バター(室温に戻しておく)・・・50g
- オリーブオイル・・・大さじ1程度
- 白味噌・・・大さじ2
- 小カブまたはカブ・・・約1.5kg
- ねぎ・・・1本程度
- 塩・・・少々
- 胡椒・・・少々
- メープルシロップ・・・大さじ2

Method 作り方

・味噌とバターを合わせておく。①

・葉付きのカブであれば茎の部分を少々残し、葉の部分を切り落とす。小さいカブであればそのまま大きなカブであれば食べやすいサイズに切る。カブの葉があれば細かく切っておく。

・ねぎを2cm程度の長さに切る。

・鍋にオリーブオイルを熱し、ねぎとカブを入れて塩と胡椒をふり、中火で少し炒める。

蓋をして弱火におとし、5分ほど調理。カブからの水分が足らず焦げそうであれば水を少々加える。

・(好みで)カブの葉を加えて再度蓋をし、数分調理する。

・蓋を開けて、味噌とバター(①)、メープルシロップを加え、中火~弱火でやさしく混ぜながら5分程調理し、味を全体になじませる。