



ほんもの料理研究家

ホームメイド通販カフェMama Mareプロデューサー

講演家・セミナー講師

アディナ

検索

横山 アディナ (Adina Yokoyama)

千葉県から家族で東川町に移り住み、ご主人や子供たちのひどい喘息やアレルギー、アディナ自身の肌のトラブルなどの悩みからできるだけ添加物のない、自然で安全な食べ物を追求。ルーマニアのおばあちゃんから教えてもらった自然界との共存、理に適った季節の食事を基にした著書には、カラダの内側から美しくなるレシピがたくさんっている。現在は、北海道ほんものヴィレッジの主催や講演会、セミナー、クッキング教室、北海道産の美味しい素材を使ったスープやパン、スイーツの通信販売。カフェ・レストランのメニュー開発、並びに商品開発、監修も手掛けている。著書「東欧のおばあちゃんが教えてくれた 野菜でつくる美人スープ」(学陽書房)

ホームメイド通販カフェMama Mare

URL : <http://adina-style.com/>

アディナの料理には、砂糖や化学(うまみ)調味料は一切使用しません。(スイーツは除く)

アディナの料理には、ショートニングやマーガリンは使用しません。

アディナの料理には、人工甘味料・保存料、着色料、遺伝子組み換え作物は使用しません。

アディナの料理は、野菜や豆、ハーブ、穀物などの自然素材本来の底味を活かした、昔ながらの伝統製法で丁寧につくることを信条としています。

## Adina's ほんものCooking

2016,5,12 in ホロノベ問寒別

次世代の健康のために

～無化調&無添加スープ&ホームメイドスイーツクッキング教室～

Recipes Dear Family



Love begins at home,  
but it does not end there.

Copyright©2016 アディナのほんものクッキング教室 All rights reserve

## 【春のデトックスミネストローネ】



通常、日本で流布しているミネストローネといえばベーコン(多くが添加物まみれ)で焼いて香りづけしたものが大半を占めます。

しかし、ワタシが本日わかち合いたいのはお豆ストックを活用し、野菜のチカラを最大限に引き出したやさしいミネストローネ!!しかも、北国の春の便りを告げてくれる行者にんにくも使って!春がお皿に凝縮されたあたたかスープです。

材料 4~5人分

### 【豆ストック】

金時豆・・・100g                      ぬるま湯・・・500ml  
塩・・・ひとつまみ

たまねぎ・・・1玉                      にんにく・・・3片  
セロリ(茎)・・・1/2本                  パプリカ(あれば)・・・1個  
ピーマン・・・1~2個                      人参・・・1本  
ポテト・・・2~3個                      細ねぎ・・・5本  
行者にんにく・・・10本                  Exvオリーブオイル 大さじ5~6  
トマトジュース・・・400ml              海塩(フィノ)・・・

A

ドライオレガノ・・・小さじ1                  ドライローズマリー・・・小さじ1/2~1  
ドライバジル・・・小さじ1                  パプリカパウダー・・・小さじ1  
ローストオニオンフレーク 小さじ1              セロリソルト・・・小さじ1/2  
ホワイトペッパー・・・お好み適量

下準備

- ・ 金時豆の豆ストックをつくります。なお、豆に関してはパンダ豆、紅しぼり、うずら豆、トラ豆などご利用いただけます。豆を水洗い後、分量のぬるま湯に浸け一晚(約8時間)おきます。
- 1 戻した豆をかるく水洗いし、大きめの鍋に入れ、分量の水を加えて中火にかけます。
- 2 煮立ってきたら弱火にして、豆がやわらかくなるまで茹でます。途中、茹で汁が減ってきたら常に茹で汁から豆が出ないように水を加えます。
- 3 豆がやわらかくなれば、塩を加えて味をととのえ、煮汁をザルでこします。この煮汁こそが豆ストックでスープに活用します!

つくり方

- 1 たまねぎ、にんにく、セロリ、細ねぎ、行者にんにくをそれぞれみじん切りします。パプリカ、人参、ピーマン、ポテトは1cmのサイコロカットに。
- 2 鍋にオイルを中火で熱し、1のたまねぎ、にんにく、セロリ、細ねぎ、行者にんにくを10分炒めます。グロッソひとつまみ加え、2~3分炒めます。
- 3 つづいて、ピーマン、パプリカを5分炒めてグロッソひとつまみ加え、2~3分炒めます。
- 4 人参、ポテトを加えて5分炒めグロッソひとつまみして、2~3分炒めます。
- 5 豆ストックを鍋に加えて、ポテトがやわらかくなるまで10~15分フタを沸かします。
- 6 トマトジュース、豆、ハーブをすべて加えて、フィノの塩で味を調整してできあがり。

## 【ローストオニオン】

材料

オニオン・・・1個                      海塩・・・ひとつまみ  
Exvオリーブオイル・・・大さじ1~2

つくり方

- 1 オニオンを細くスライスし、オイルをひいたフライパンでゆっくり水が出て色がつくまで炒めます。最後はパラッとひとつまみして軽く炒めてできあがり。



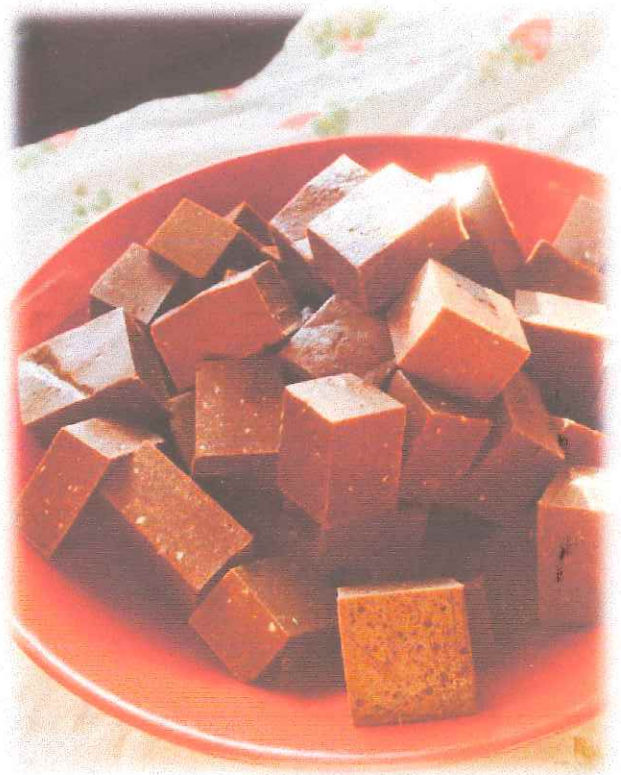
# 【ホームメイドチョコレート～共産チョコ～】

## 材料

- スキムミルク・・・500g
- カカオパウダー・・・100g
- キビ糖・・・450g
- 無塩バター・・・180g
- 水・・・200ml
- ひまわりオイル・・・手に付ける分

## 用意する道具

- 鍋、ボウル、トレー、固めのゴムべら(木べら)
- スケッパー、量り



## つくり方

- 1 鍋のなかに水とキビ糖を入れてよく混ぜます。中火でグツグツしてくると、火を弱火にして13～15分混ぜながらシロップをつくります。
- 2 大きめのボウルにスキムミルクとカカオパウダーを入れて、よく混ぜ合わせます。
- 3 バターをスケッパーでサイコロサイズ(1,5cmぐらい)にカットします。
- 4 1のシロップができたら、火を止めてすぐに3のサイコロバターを加えて、溶けるまで混ぜ合わせます。
- 5 4を2のボウルに注ぎ、固めのゴムべら(木べら)でよく混ぜ合わせます。
- 6 そのあと、トレーと手に少しのひまわりオイルを塗り、チョコレートを流し込みます。
- 7 粗熱が取れたら、12時間ほど冷蔵庫に入れてからお召し上がりください。
- 8 1時間ほどグツグツ弱火で煮立たせます。弱火で時間をじっくりかけるほど、おいしくなります。

## メモ

## 【豆のペースト】

### 材料

ひよこ豆(白花豆)・・・ 豆ストック ・・・

海塩 ・・・ Exv オリーブオイル・・・



### つくり方

\*下準備:豆ストックをつくります。(豆を水洗いして、ぬるま湯に一晚

(8時間ほど)浸けておきます。つづいて、水を交換して豆がやわらかくなるまで中火で沸かします。その際には、豆よりも汁の方が2倍になるようにキープします。)

1、豆と煮汁を分け、豆をフードプロセッサー(ブレンダー)にかけます。

2、1にExvオリーブオイルと塩、豆ストックを少し加えてブレンダーでクリーム状にします。

3、フワツとさせたい場合には豆ストックを少しずつ加えて調整してできあがり。

\*パンにバターのように塗って、そのうえに発酵キャベツや発酵きゅうり、発酵サラダ、ローストオニオンなどをのせてタルティユヌ(オープンサンド)として召し上がります!

## 【全粒粉バニラクッキー】

### 材料

無塩バター ・・・ 200g

キビ糖 ・・・ 150g

全卵 ・・・ 1個

バニラ ・・・ お好み適量

ベーキングパウダー・・・ 小さじ1

海塩 ・・・ ひとつまみ

全粒強力粉 ・・・ 300~400g

### 用意する道具

ボウル、固めのゴムべら(木べら)、計量スプーン、量り、スケッパー、めん棒、ラップ

### つくり方

1 やわらかくなったバターをボウルのなかでキビ糖と一緒に木べらで混ぜ合わせます。

2 卵を加えてよく混ぜて、塩ひとつまみしてよく混ぜます。つづいて、バニラとベーキングパウダーを加えてさらに混ぜます。

3 全粒強力粉の半分を加えてスケッパーで混ぜ合わせます。さらに半分を加えて1つの生地にまとめていきます。生地を4つに分け、めん棒で伸ばしてそのまま冷凍庫で生地を固めます。

4 お好みに生地を型取り、オープンシートにのせて160℃のオーブンで13~15分焼いてできあがり。

