

「ほんもの料理」研究家

ホームメイド通販カフェMamaMare 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ついている。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。「アディナの BioSoup」3種シリーズ、春夏秋冬ハーブティーシリーズなどがある。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MamaMare

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。

おことわり：当教室で公開したレシピは、参加された方の家庭内での料理を目的としたものです。それ以外の使用（教室利用など）や無断でこれを営業用メニューとして利用することを禁止しております。使用を希望する方は、教室事務局まで必ずご連絡ください。

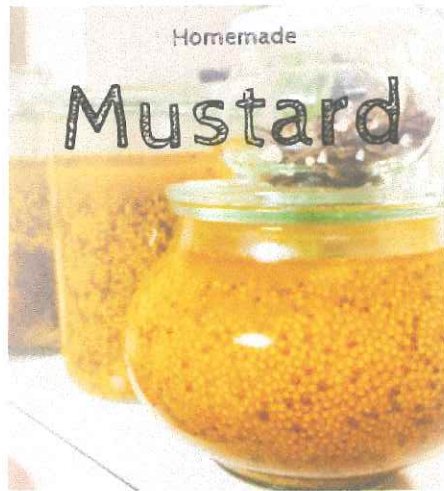
ダイナミックステラ

Adina's Healing Kitchen

2018, 5, 17 in 間寒別

～ホームメイド発酵調味料実践講座 vol.1～
自宅で簡単！発酵マスタード活用 Cooking 教室

【自家製発酵マスタード】



日本では、なじみの薄いマスタード。市販では質の高いものもたしかに出回っていますが、多くが残念なものばかり……。しかも、これをお家で簡単につくれることは実はあまり知られていません。

そして、マスタードを活用した料理も数少ないのも現状。マスタードは立派な発酵調味料です！今日は、その数々をシェアします。

材料 1瓶

マスタードシード(黄色30:茶色20)・・・	50g	りんご酢	・・・	80ml
水	・・・	はちみつ	・・・	小さじ1~2
ターメリック	・・・	自然塩(細粒)	・・・	小さじ1/2

作り方

- 1 すべての材料を計量し、きれいな瓶のなかに入れてよく混ぜ合わせます。
- 2 毎日**ケア**しながら部屋温度で4~30日間ほど置いたら、ミキサーもしくはフードプロセッサーで攪拌します。そのあと、マスタードを瓶に戻し、辛みの角がとれてまろやかさと酸味が出てくると食べ頃(攪拌してから4日ほど)。自分好みの味に落ちついたら冷蔵庫へ。

ケア方法

★1日1回キレイなスプーンで瓶全体をかき混ぜます。これだけ！

【アンナおばあちゃん特製マスタード&ハーブのエッグペースト】

材料

卵(固ゆで)	・・・	2~3個	マスタード	・・・
Exvオリーブオイル	・・・		自然海塩	・・・
ホワイトペッパー	・・・			

ハーブ(ドライorフレッシュ)・・・イタリアンパセリ、ディル、チャイブ

作り方

- 1 固めに茹でた卵をボウルに入れて、フォークの背でつぶします。
- 2 塩を少し、さらに、マスタード、Exvオリーブオイルも加えてよく混ぜ合わせます。

3、ここで、ホワイトペッパーとハーブも加えます。(フレッシュの場合には、みじん切りして。)

4、再度、全体を混ぜ合わせます。

*もっとクリーミーにしたい方は、2の時に手でなくブレンダーで混ぜ合わせてください。

*できてからの食べ方として、サンドウィッチ、またはディップとして。夏場には、トマトの中をくり抜いて、ペーストを詰めて冷蔵庫のなかで1~2時間冷やして、夏のヘルシーな逸品に！ちょっとしたおもてなし料理に変身！

【マスタードポテトのオープン焼き~】

材料 (4人分)

ポテト	・・・	1kg	マスタード(粒)	・・・	大さじ3
にんにく	・・・	3~4片(お好みで+a)	Exvオリーブオイル	・・・	大さじ3+a
海塩	・・・	ひとつまみ+a	ブラックペッパー	・・・	お好み適量
ドライパセリ	・・・	大さじ1(オレガノ、ローズマリー、タイムなどドライ系ならOK)			

作り方

- 1 ポテトをサイコロカットにしてキッチンタオルで水気を取ります。
- 2 大きめのボウルにマスタード、すりおろしたにんにく、塩ひとつまみ、Exvオリーブオイル、ドライハーブを加えてソースをつくります。そこに、1のポテトも加えて全体が絡むまでよく混ぜて！
- 3 175度のオープンで35分焼きます。焦げやすいので、頃合いを見て、裏返して焼いてできあがり。

【Tofu マヨネーズ】

材料

豆腐(Tofu)	・・・	200g	Exvオリーブオイル	・・・	大さじ9
マスタード	・・・	大さじ1~2	醤油	・・・	大さじ1
バルサミコビネガー	・・・	大さじ1~2	白みそ	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1			

作り方 すべての材料をフードプロセッサー(ミキサー)の中に入れて、しっかり混ぜ合わせたらできあがり。

