



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書いた著書には、カラダの内側から美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。

Adina's ほんもの Cooking

2017, 5, 25 in 幌延

～幌延ミルク教室～

「へ～、こんなふうにもできるんだ！」東欧伝統のミルク大活用術

Recipes Dear Family



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

Copyright©2017 アディナのほんものクッキング教室 All rights reserved

【東欧伝統のホームメイドチーズ】

- 材料
- 牛乳 …… 1ℓ
- ヨーグルト …… 大さじ2～400gまで
- レモン …… 1/2個
- ～用意するもの～
- 大鍋、ガーゼ、ザル、大きめのボウル

つくりかた

- 1 大鍋のなかに、牛乳とヨーグルトを一気に入れて沸かします。
- 2 グツグツと沸いてきましたら、絞ったレモン汁を加えます。
- 3 木べらでゆっくり、ゆっくり混ぜているとチーズが浮かび上がってきます。
- 4 大きめのボウルの上にザルを重ね、その上にガーゼを被せます。
- 5 鍋のなかが大変熱くなっているので、火傷に気をつけながら、ガーゼの上にチーズをこぼします。
- 6 ガーゼの四隅を上げて、残ったチーズを使います。



【Veggy ミルキーポタージュ】

- 材料 (4～5人分)
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| たまねぎ …… 3～4個 | にんにく …… 3～4片 |
| ブロッコリー …… 2房 | 人参 …… 1本 |
| ミルク …… 500ml | Exv オリーブオイル …… 大さじ3～4 |
| 自然海塩(グロツツ&フィン) …… お好み適量 | イタリアンパセリ …… お好み適量 |
| ブラックペッパー …… お好み適量 | |

つくりかた

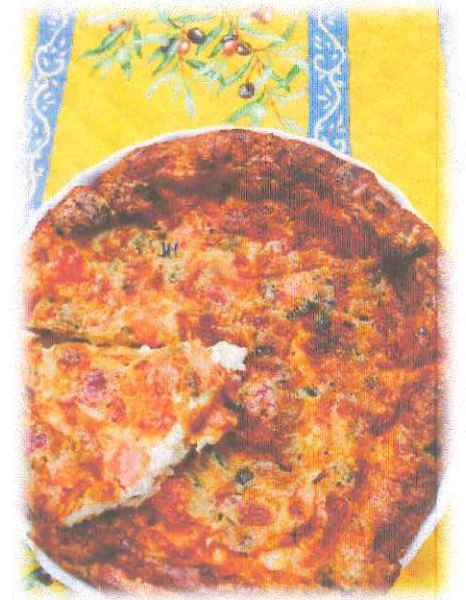
- 1 たまねぎ、にんにくは6つの粗みじん切りをして、Exv オリーブオイルを熱した中火の鍋で炒めます。
- 2 10分ほど炒めると水分が出てきます。そこで、塩ひとつまみして、追い水出しし2～3分炒めます。

- 3 みじん切りした人参を加えて炒めたら、塩ひとつまみして、追い水出しし5分ほど炒めます。
- 4 一口サイズカットしたブロッコリーも5分炒めて、塩ひとつまみ、追い水出しし、さらに炒めます。
- 5 鍋のなかの具全体が完全に浸るまで水を入れて、沸騰してからは弱～中火で20分ほどグツグツ煮こみます。
- 5 火を止めてブレンダーでヴィーンと攪拌してから、塩(フィン)で味をととのえてできあがり。

【ミルキッシュユ】

材料 (4～5人分)

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| A たまねぎ …… 1個 | にんにく …… 3片 |
| ネギ …… 2～3本 | ピーマン …… 1個 |
| パプリカ …… 1個 | |
| 自然海塩(フィン) …… 小さじ1/2 | |
| Exv オリーブオイル …… 大さじ2～3 | |
| (0.5cmスライス)粗挽きソーセージ …… 3本～ | |
| B 卵 …… 3個 | ミルク …… 300ml |
| 小麦粉 …… 110g | シュレッドチーズ …… 150～200g |



つくりかた

- 1 みじん切りしたAの野菜をExv オリーブオイルを熱した中火のフライパンで5～7分炒めます。その後、お皿に移して粗熱を取ります。
 - 2 ボウルに卵とミルクを泡だて器でしっかり、混ぜ合わせます。
 - 3 そこに、小麦粉とチーズ、冷ましたAも加えて均一に絡め合わせます。
 - 4 キッシュユの型に流しこみ、180℃のオーブンで20～40分焼いてできあがり。
- * 焼き時間は型のサイズによって変動します。

メモ



【パパナッシュ ~東欧伝統カッターチーズスイーツ~】



材料

A

カッターチーズ・・・250g

卵・・・1個

重曹・・・小さじ1/2

バニラエクストラクト

・・・小さじ1/2

レモンピール・・・少々

自然海塩(フィン)・・・ひとつまみ

メイプルシュガー・・・大さじ1

B

小麦粉・・・150g

C

スメタナ・・・100g(生クリーム50g+ヨーグルト50g)

ベリー系のジャム・・・80g

揚げ油・・・お好み適量

小麦粉・・・打ち粉として分

つくり方

- 1 Aの材料をボウルに入れて、ゴムベラでクリーミーになるまで混ぜます。
- 2 つづいてBを3回に分けて加えて、ゴムベラで混ぜ合わせたら、その後は手で決してこねるのではなくて、あくまでも全体がなじむようにして混ぜます。
*生地自体は、手にくっつくようなテクスチャーになります。 *注意 粉を入れすぎないこと!
- 3 生地を10分ほど寝かせます。
- 4 手に軽く打ち粉をして、60g分量ぐらいの生地をドーナツ状にします。そして、もうひとつは20g分量の生地をボウル状にします。
- 5 熱した揚げ油のなかで4の生地を両面キツネ色になるまで2~3分ずつ揚げます。
- 6 キッチンペーパーにあげて、しっかり油を切ってからお皿にのせスメタナとジャムをかけて熱いうちにいただきます。

～東欧伝統カッターチーズスイーツ～

【無農薬ブルーベリーチーズパイ】

材料

バターパイシート	・・・	人数分
カッターチーズ	・・・	200g
素焚糖	・・・	50～100g
卵	・・・	1個
冷凍ブルーベリー	・・・	100g
バニラエクストラクト	・・・	小さじ1



つくりかた

- 1 ポウルのなかでチーズと素焚糖をフォークの背で押しつぶすようにしてよく混ぜます。
- 2 そこに卵を入れてクリーミーになるまでよく混ぜます。
- 3 パイシートの上に2のフィリングをたらし、ブルーベリーをのせます。パイシートをお好み形状に包んで、200℃のオーブンで20分焼いてできあがり。