



「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、パートナーや子供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っている。現在は、北海道ほんものヴィレッジの主宰や講演会、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。2018年からは、アディナのオンライン Cooking 教室も開講。現在は、十勝を拠点に。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。

リアルフードコミュニティ

# Adina's ほんもの cooking

発酵美人養成講座

植物乳酸菌発酵キャベツづくり教室

Recipes Dear Family



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

Copyright©2019 リアルフードコミュニティ アディナのほんものクッキング教室 All rights reserved

## 【ロシアンサラダ】



材料 (4人分)	
ビーツ	・・・ 3個
ポテト	・・・ 3個
人参	・・・ 3本
グリーンピース	・・・ 200g
たまねぎ	・・・ 1/2～1個
発酵夏野菜	・・・ 100g～お好み適量
Exvオリーブオイル	・・・ 大さじ4～5
発酵液	・・・ 大さじ4～5
自然海塩 (細)	・・・ お好み適量

### つくりかた

- 1 たまねぎを薄くスライスして、ボウルのなかで塩もみします。水分がジワッと出てくるまで。
  - 2 サイコロカットしたビーツ、ポテト、人参、グリーンピースをボウルのなかに加えて Exv オリーブオイルでつぶさないようによく混ぜ合わせます。
  - 3 発酵液を味見しながら加えます。
  - 4 冷蔵庫でしっかり冷ましてからいただきます。
- \* 3日間は常備食としてお召し上がりいただけます。

## 【大麦】

材料 (3～4人分)

大麦 ・・・

### つくりかた

- 1 大麦1：水3の割合にして一晩浸け置きして、翌日炊飯器で炊くだけ。

## 【晩夏野菜 & 大麦のチョルバ】

材料 (3～4人分)

たまねぎ	・・・ 1個	ピーマン	・・・ 1～2個
セロリの茎	・・・ 1本	ビーツ	・・・ 2～3個
人参	・・・ 1本	ポテト	・・・ 2～3個
ズッキーニ	・・・ 2本	いんげん	・・・ 5～6本
完熟トマト	・・・ 2～3個	トマトジュース	・・・ 200ml
発酵野菜	・・・ お好み適量	発酵液	・・・ 200ml ぐらい (お好み適量)
自然海塩 (粗&細)	・・・ お好み適量	Exvオリーブオイル	・・・ 大さじ2～3
ラブパセリ	・・・ お好み適量 (セロリの葉で代用可)		

### つくりかた

- 1 みじん切りしたたまねぎ、ピーマン、セロリをExvオリーブオイルを熱した鍋で中火で透明色になるまで10分ほど炒めます。塩ひとつまみして2～3分炒めて水出しします。
- 2 みじん切りしたビーツを鍋に加えて5分ほど炒めます。塩ひとつまみして、さらに5分炒めて再水出しします。
- 3 1cmに半月切りした人参、2cmサイコロカットのポテト、1cmカットのいんげんも鍋に加えて炒めます。3～4分したら、塩ひとつまみして1分ほどよく混ぜます。
- 4、野菜が完全に浸るぐらいの水を入れ、15～20分ほどグツグツと茹でます。
- 5、1cmサイコロカットのズッキーニ、みじん切りした発酵野菜、皮むき後カットしたトマトを加えて10分ほど煮こみます。
- 6、トマトジュース、発酵液で味をととのえます。味見後、味気ないようなら塩を少し加えます。
- 7、最後は、みじん切りしたラブパセリとセロリの葉を加えて1分煮立たせ、火を止めフタをしたらできあがり。 \*フタをして、野菜や豆、スープ相互に味が染み込みだして30分以上経過した時が食べどきです。

