



漬ける

有機にんにくチップをいれた夏野菜の揚げびたし

スタミナ補給のイメージが強いニンニク。夏バテ対策にはかかせない食材です。夏野菜をたくさん食べたいときにうってつけのこの料理。しっかり冷やしてもらうとより美味しく感じますよ。



材料	
・有機にんにくチップ	20g(1袋)
・茄子	2〜3本
・ピーマン	3個
・かぼちゃ	1/4個
・だし汁	大さじ8
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ2

作り方

- 野菜をひと口大にカットして素揚げします。
- だし汁、みりん、しょうゆをあわせた調味料に浸してできあがり。



煮る・炊く

有機にんにくチップを入れたミネストローネ

すでにスライスしてある有機にんにくチップはそのままスープにいれるのもおススメです。にんにくの香りが食欲をそそります。今回は野菜たっぷりのミネストローネにしてみました。作り方もとても簡単なので、野菜がたくさんあったら試してみてください。



材料	
・有機にんにくチップ	20g
・ベーコン	50g
・ジャガイモ	1個
・ニンジン	1/2個
・タマネギ	1/2個
・トマト	3個
・水	800ml
・コンソメ	1個
・オリーブオイル	適量
・塩	少々
・胡椒	少々

作り方

- トマトを湯むきします。
- ジャガイモ、ニンジン、タマネギを粗いみじん切りにします。
- ベーコンを1cm程度に切って有機にんにくチップとあわせ、オリーブオイルで炒めます。
- 鍋に水をはり、トマト、ベーコン、有機にんにくチップ、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、コンソメをいれて煮ます。
- 最後に塩、胡椒で味を調えてできあがり。



炒める

有機ドライトマトと有機にんにくチップのペペロンチーノ



材料	
・有機にんにくチップ	10g
・有機鷹の爪	2本
・有機ドライトマト	15g
・オリーブオイル	適量
・塩	小さじ2
・パスタ(乾麺)	200g

作り方

- 有機ドライトマトと有機にんにくチップを10〜15分ほど水にもどします。
- 有機鷹の爪は種を取っておきましょう。辛味が好きな人は種を入れたままでも大丈夫です。
- ◎フライパンの底が浸る程度にオリーブオイルを入れ、有機にんにくチップ、有機鷹の爪、刻んだ有機ドライトマトを入れて、弱火〜中火でオリーブオイルに香りに移るまでじっくり火を通します。
- 約1リットルのお湯に塩小さじ2を入れ、パスタを茹でます。
- お玉半分ほどの茹で汁を1のフライパンに入れて攪拌します。
- パスタをフライパンに移して、絡めたらできあがり。



煮る

ほっこりカボチャシチュー

できあいのルーを使わずに一から作るシチュー。有機かんそうカボチャを使うことで、煮込んでも煮崩れしません。また、乾燥野菜を入れて煮込むことで、より旨味がアップします。



材料	
・有機かんそうカボチャ	30g
・有機かんそうタマネギ	25g
・鶏肉	300g
・有機にんにくチップ	1かけ分
・水	300ml
・牛乳(豆乳もO)	300ml
・米粉	大さじ3程(好みの加減で)
・塩	適量
・油	適量

作り方

- 鶏肉に対して3%の塩を揉みこんでおきます。
- 油に有機にんにくチップを入れ中火で炒め、香りが立ったら鶏肉を炒めます。
- 肉に火が通ったら300mlの水を加え、玉ねぎ、カボチャを入れ10分ほど煮込みます。
- 牛乳を加え塩で味を整えてください。米粉でとろみをつけたら完成です。



漬ける

有機かんそう野菜で作る、なんでもオイル

いろんな料理にあわせることができる便利な調味料。ご飯のおともやパスタの具材、サラダのドレッシングに。親子丼にまぜこむのも美味しい。



材料	
・150mlの小瓶	
・有機かんそう大根葉	5g
・有機かんそうタマネギ	5g
・有機切り干し人参	5g
・有機にんにくチップ	2かけ
・アーモンド	5g(お好みで)
・お酢	7g
・しょうゆ	15g
・塩	3g
・油	約100ml

作り方

- 事前に瓶は煮沸消毒して乾かしておきましょう。
- すべての乾燥野菜とアーモンドを小瓶に入れ、調味料を注いでください。
- 最後に油を注ぎます。ひたひたになるくらいが目安。
- 蓋を閉め、軽く瓶を振ったらできあがり。冷蔵庫で一週間馴染ませるとさらに美味しく。

使い方



アツアツのご飯にのせて



サラダのドレッシングとして