

ピザ生地(ペットボトル)

【材料】(直径25cm,1枚分)

強力粉 110g

ドライイースト 3g

【調味料】

塩 少々

バター 10～20g チューブ状のもの

ぬるま湯 65cc

スティックシュガー 3g

【作り方】

- ① ペットボトルにバターを10g程度入れる。
- ② 内側にまんべんなく広がるように振り、たたく。
- ③ ペットボトルに、砂糖、ドライイースト、塩、水を入れ、よく混ぜる。
- ④ 粉をペットボトルに入れる。
- ⑤ キャップを閉めて振り、生地をまとめる。
- ⑥ 生地がまとまったら、キャップのほうに生地を寄せ、キャップを下にして30分ほど発酵させる。
- ⑦ 体積が約2倍程度になったら、クッキングシートの上に出す。
- ⑧ その後、生地を25cm大に伸ばす。

ピザ生地

【材料】(直径25cm,1枚分)

強力粉 110g

ドライイースト 3g

【調味料】

塩 少々

オリーブオイル 2cc

ぬるま湯 65cc

砂糖 3g

【作り方】

- ① ボウルにぬるま湯、ドライイースト、塩、オリーブオイル、砂糖を入れて軽く混ぜ溶かす。
- ② ビニール袋に強力粉を入れ、①を加える。
- ③ 混ぜてこねる。ビニール袋に粉がつかないくらいまでこねる。耳たぶくらいの硬さで弾力が出てきてなめらかになったら、丸くまとめ、ビニール袋に空気を入れて口を閉じて発酵させる。
- ④ 発酵が終わったら軽くパンチをしてガスを抜き、丸める。
- ⑤ 打ち粉をした台の上に出し、麺棒で丸く伸ばせばピザ生地のできあがり。

ナン生地

ざいりょう まいぶん
【材料】(3～4枚分)

ハウスナンミックス 1袋
こむぎこ 適量

ちようみりよう
【調味料】

みず 40～150cc
水

つく かた
【作り方】

- ① ボウルにナンミックスと水を入れて軽く混ぜ、手でよくこねる。
- ② こねた生地を一つにまとめ、ラップをかぶせ、室温で30分～1時間程度ねかせる。
- ③ 3～4等分にし、打ち粉(小麦粉)を振ったまな板の上にのせ、めん棒などを使って3～5mmの厚さに伸ばす。

ざいりょう まいぶん
【材料】(5枚分)

きょうりよくこ 強力粉	200g
はくりきこ 薄力粉	100g
ドライイースト	5g

ちょうみりょう
【調味料】

しお 塩	こ 小さじ1
さとう 砂糖	おお 大さじ2
ぬるま湯 ^ゆ	190cc

つく かた
【作り方】

- ① ボウルにきょうりよくこ、はくりきこ、ドライイースト、しお、さとうを入れ、あとからぬるま湯を入れる。
- ② ①を手でよくこね、まとまってきたら、まるきゅうじょうにまとめ、ラップをして1時間位ねかせる。
- ③ ガス抜き^ぬきをして、5等分^{とうぶん}にし、打ち粉^{うこ}をしながらめん棒^{ぼう}で3～5mmの厚さ^{あつ}に伸ばす。

ざいりょう
【材料】

バジル(生)	100g
マツの実	40g
ニンニク	1片
パルメザンチーズ (粉)	30～40g
オリーブオイル	200g

ちょうみりょう
【調味料】

塩	少々
コショウ	好み

つく かた
【作り方】

- ① マツの実、ニンニクをフードプロセッサーで細かく砕く。
- ② 洗って水切りした生のバジルとパルメザンチーズ(粉)、オリーブオイル半量を加えてペースト状にする。
- ③ 更に残りのオリーブオイルとお好みでコショウを加え、塩少々で味を調える。
- ④ 冷蔵庫に一晩置いて、味を馴染ませる。
- ⑤ 出来上がったソースの表面をオリーブオイルで覆うようにすると酸化防止になり、色良くできず
- ⑥ 保存は、小分けして冷凍するか、冷蔵庫で2～3週間で使い切る。

さんしょうづけ
三升漬

ざいりょう
【材料】

あお 青とうがらし	100g
こめこうじ 米麴	100g
しょうゆ 醤油	100g

【作り方】

- ① あお 青とうがらしをあら みず き 洗って水を切り、へたをとってちいくち き 小口切りにする。
- ② こめこうじ 米麴としょうゆ 醤油をくわ 加えてかきま 混ぜる。
- ③ とちゅうな ん ど 途中で何度かかきま 混ぜつつ、3日ほどでこめこうじ やわ 米麴が柔らかくなったらでき あ 出来上がり。

なんばん み そ 南蛮味噌

ざいりょう 【材料】

なんばん 南蛮、ピーマン(種い)	600g
---------------------	------

ちようみりよう 【調味料】

しょうゆ 醤油	600cc
ザラメ	300g
こうじ 麴	350g
さけ 酒	400cc

【作り方】

- ① なんばん 南蛮、ピーマンはこま き 細かく切る。
- ② ①をちようみりよう あ 調味料と合わせてじかん に 1時間煮る。
- ③ よくじつ、よくよくじつ 翌日、翌々日も1時間、じかん こ 焦げ付かないように煮る。こ 焦げそうになら、さけ くわ 酒を加える。

ガーリックトマトソース(ハーブの香り)

ざいりょう びんぶん 【材料(2瓶分)】

ちようみりよう 【調味料】

ちょうりよう 調理用トマト	1. 5kg	(加工用トマト: やくのこ 約2個)	こけい 固形コンソメ	2こ
にんにく	4片	へん	オリーブオイル	60cc
たまねぎ	中1玉	なか たま	しお 塩	てきりよう 適量
バジル	適量	てきりよう		

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎはみじん切り^ぎにする。
- ② トマトは、湯剥き^{ゆむ}してざるで濾^こす。
- ③ 生のバジルは、皿にキッチンペーパーを敷いて、ラップをかけずにレンジで乾燥させる。(10分^{ぶん}待^{たい}た)
- ④ オリーブオイルとにんにくを香り^{かお}が出るまで炒^でめる。
- ⑤ ④にたまねぎ^いを入れて、きつね色^{いろ}になるまで炒^{いた}める。
- ⑥ ⑤にトマト、コンソメ、バジルを入れて、30分ほど弱火で煮詰^こめる。どろ^ろとしてきたら出来上^{あがり}

※保存^{ほぞん}する場合は、ビン^{びん}を熱湯^{ねつとう}で加熱殺菌^{かねつさっきん}し、ビンが冷め^さないうちに⑥^いを入れ、緩^{ゆる}く蓋^{ふた}をしてから熱湯^{ねつとう}に口元^{くちもと}まで沈^{しず}めて15分間加熱^{ふんかんかねつ}し、きつく蓋^{ふた}を締^しめ、逆^{さか}さにして冷^さます。

ホールトマトのビン詰^づめ

【材 料】

ちょうりよう
調理用トマト

1kg（なつのこま：やくこ約20個）

しお
塩

0.5g（全てジュースにする場合は1g）

つく かた 【作り方】

① トマトをみずあら水洗いします。このときにふりよう不良トマトを取り除きます。

② なべ鍋にお湯をゆわかし、ふつとう沸騰したお湯にトマトをいれて、かわゆむ皮を湯剥きする。

ホールトマトじゅうてんようジュースをつくる。

③ ゆむ湯剥きしたトマトのはんぶん半分をざるでこ濾す。

④ しおくわ塩を加え、かねつ加熱する。

⑤ ふつとう沸騰したらよわび弱火にして、あくを取りながらふんていどかねつ20分程度加熱する。

※ジュースとして保存する場合は、ビンをはぞん熱湯でかねつ殺菌し、ビンがさ冷めないうちに⑤をい入れ、ゆるく蓋をふたしてからねつとう口元までくちもと沈めてしず15分間かねつ加熱し、きつくふた蓋を締め、さか逆さにしてさ冷ます。

⑥ かねつ殺菌したひろくち広口ビンにのこゆむ残りの湯剥きしたトマトをつ詰める。

⑦ ⑥をくちもと口元までみ満たし、ふたゆるし蓋をゆるく締める。

⑧ ⑦をねつとう口元近くまでくちもと沈めてしずやく約20分間かねつ加熱する。

⑨ とだ取り出してふた蓋をきつく締め、さか逆さにしてさ冷ます。

えだまめ ゆ かた 枝豆の茹で方

ざい りよう 【材 料】

えだまめ
枝豆

300g

しお
塩

40g

つく かた
【作り方】

- ① みずあら えだまめ をざるにあげ、みずけ き 水気を切ってから、はんぶん しお 半分の塩でよくもみます。
- ② のこ はんぶん しお ふっとう ゆ い 残りの半分の塩を沸騰させたお湯に入れます。
- ③ ②に えだまめ い ふっとう ふんかん ゆ 枝豆を入れて、沸騰したら2分間茹で、ざるにあげます。
- ④ うちわで あお さ 扇いで冷ましてできあがり。

とうもろこしの ゆ か た
茹で方つく かた
【作り方】

- ① こんかい 今回のとうもろこしは み やわ 実が柔らかいタイプなので、たっぷりのお湯で約7分、実の硬いタイプのとうもろこしは やく ふん ゆ 約10分茹でます。
- ② ゆ 茹であがったとうもろこしを、こ 濃いめの しおみず 塩水にくぐらせ、ざるにあげて冷ましてできあがり。