



ローズマリーのハーブビネガー

材料 (4人分)

ローズマリー (10cm位)・・・3本
米酢・・・500ml

作り方

- 1 小さなステンレス鍋に材料を全て入れて蓋をする。
- 2 沸騰したらそのまま放置し、冷めたら完成。
使いやすいように濾して、元の米酢のビンに戻しておく。



ゆめポークの香草焼き

材料 (4人分)

- A
- 豚肉 (しょうが焼き用)・・・8枚
 - にんにく・・・大1かけ
 - セージ・・・1枝
 - ローズマリー・・・1枝
- エキストラバージンオリーブオイル・・・大さじ1
- B
- ローズマリービネガー・・・大さじ2
 - 白ワイン・・・大さじ2
 - 醤油・・・大さじ1
 - 塩・・・少々
 - 胡椒・・・少々

作り方

下準備

- にんにく：薄くスライスする。
- 1 Aを丈夫なビニール袋に入れて、優しく揉んで味を馴染ませる。
 - 2 フライパンにオリーブオイルを入れて、1の肉を広げ、Bと一緒にに入れて火をつける。
 - 3 蓋をして蒸し焼きにし、途中でお肉を裏返してしっかりと火を通す。
 - 4 お肉を盛り付け、残った調味料液を回しかける。
※ハーブは取り除く。



野菜ときのこの秋のマリネ

材料 (4人分)

- A
- なす・・・2本
 - 赤パプリカ・・・1個
 - かぼちゃ・・・1/4個
 - エリンギ・・・1パック
 - しめじ・・・1パック
 - エキストラバージンオリーブオイル・・・大さじ2
- B
- ローズマリービネガー・・・大さじ3
 - 白ワイン・・・大さじ3
 - きび砂糖・・・大さじ1
 - 天然塩・・・小さじ1/2

作り方

■下準備

- なす：縦半分にし、4～5枚に縦にスライスする。
- 赤パプリカ：種とワタを取り除き、一口大の乱切りにする。
- かぼちゃ：種を取り除き、ラップをかけて電子レンジで数分加熱し、薄くスライスする。
- エリンギ：食べやすい大きさに縦に裂く。
- しめじ：石づきを取り、バラバラにする。
- 1 フライパンにAを入れてから火にかけ、蓋をして蒸し炒めにする。
 - 2 時々混ぜながら、全体にしんなりしてきたらBを全て加え混ぜ、火を消す。
 - 3 そのまま放置し、粗熱が取れたら保存容器に移し替えて冷蔵庫で冷やして完成。※冷蔵庫で数日間保存可能。



ハーブビネガーの健康ドリンク

材料 (1杯分)

- A
- ローズマリービネガー・・・大さじ1
 - はちみつ・・・大さじ1 (お好みで加減)
 - 炭酸水・・・100ml
- 氷・・・数個 レモンスライス・・・1枚
- 作り方
- グラスにAを入れて素早く混ぜ合わせる。
※飲むときは、氷とレモンスライスを加える。

バジルライス

材料 (4人分)

- 炊き立てのご飯・・・2合 塩・・・小さじ1/2
- バジルの葉・・・15枚位 有塩バター・・・30g
- 作り方
- バジルの葉を指で小さくちぎり、
ご飯に全ての材料を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。