

~~ ハーブクッキング ~~



○ ハーブ料理の魅力

- ・ ハーブの個性豊かな香り。肉や魚の臭みを消してくれる。
- ・ 風味付け、かくし味として素材のうまみや料理の味を引き立てる
- ・ ヘルシーで豊かな食事
- ・ 体に優しい

○クッキングハーブを使うときのポイント

- ・ フレッシュハーブと乾燥ハーブ、使う量は3 : 1 (1 : 1/3)
- ・ 乾燥と冷凍方法



レシピ

○ハーブソーセージ

材料

豚赤身挽き肉	300g	
塩	小1/2 強	
粗びき黒コショウ	少々	
セージ(みじん切り)	}	合わせて大2
タイム(みじん切り)		
ローズマリー(みじん切り)		
オリーブオイル		

作り方

- ① ボールにオリーブオイル以外の材料を入れてよく混ぜる
- ② ①を大さじ2程度ずつとって丸める
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、両面焼く

○ペンネのミートソース

材料

玉ねぎ(みじん切り)	大4
ソーセージの種	120g
トマトの水煮	1缶(400g)
塩	少々
エキストラバージンオリーブオイル	大3
ペンネ	250g

作り方

- ① フライパンにオリーブ油と玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める
- ② ハーブソーセージの種を加え、炒める
- ③ トマトの水煮缶を加え、つぶしながらトロツとするまで煮る
- ④ 塩で味をととのえる
- ⑤ 塩ゆでしたペンネをソースに加え、手早く混ぜる

○ ミント (バジル) 風味のマカロニサラダ

材料

マカロニ	100g
キャベツ	2~3 枚
にんじん	1/3 本
ミントまたはバジルの葉	5~6 枚
マヨネーズ	適量
塩コショウ	少々
オリーブオイル	

作り方

- ① マカロニをゆでる
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る
- ③ マカロニが茹で上がる 30 秒前にキャベツを加える。
- ④ ③をザルにあげ、オリーブオイルをふりかけ、さます。
- ⑤ ④にピーラーで切ったニンジンとみじん切りのミントまたはバジルを加え、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ⑥ 塩、コショウで味を調える。

○ バジルおにぎり

材料

ご飯
塩
バジル
好みの具
海苔
オリーブオイル

作り方

- ① 温かいご飯に、塩、オリーブオイル、刻んだバジルを入れ、軽く混ぜる
- ② 好みの具を入れて、おにぎりにする。
- ③ 海苔をまく

○ ミント風味のヨーグルトソース

材料

プレーンヨーグルト カップ1
スペアミント(みじん切り) 大さじ1

フルーツ缶 1缶
ナタデココ 1袋

作り方

- ①ヨーグルトとスペアミントを混ぜ、ヨーグルトソースを作る
 - ②フルーツ缶とナタデココの水けを切り、器に入れる。
 - ③①のヨーグルトソースをかける。
- *すべての材料を混ぜても良い。砂糖を使わず、フルーツ缶やナタデココのつけ汁で甘みをつけるのもおすすめ。

○ タイム風味の白菜鍋

材料

白菜 小さいもの半分
固形コンソメ 2個
タイム 2~3本
ローリエ 1枚
水 600CC 程度
塩コショウ 少々

作り方

- ⑦ 白菜はザク切りにする。
 - ⑧ 鍋に①の白菜とタイム、ローリエ、固形コンソメ、水を入れて、火にかける
 - ⑨ 沸騰したら中火にし、白菜が柔らかくなるまで煮込む。
 - ⑩ 白菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を調える。
- *鶏肉やベーコン、春雨などを入れるとよりボリュームが出る。仕上げに牛乳を入れると洋風に、醤油を入れると和風になる。

○ ハーブクリームチーズ

材料

クリームチーズ 1箱
セージ 2~3枚
ローズマリー 5cm程度の小枝 1本
タイム 3~4本
オリーブオイル・塩・コショウ(お好みで)

作り方

- ①ハーブをみじん切りにする。
 - ②室温に戻したクリームチーズに①を混ぜる
- *チャイブ・フレンチタラゴンなどもおすすめ。
ニンニクを入れても良い。

資料作成:NPO 法人 Green works 三浦香澄

グリーンアドバイザー園芸ソムリエ&ハーブインストラクター