ハレルヤ Presents
「ワールド・フード・トリップ」

１）ファトーシュ（Fattoush）中近東

【材料（６人前）】
・レモンの絞り汁　1/4 cup
・オリーブ油　1/4cup
・ニンニク 小さじ２（みじん切り）
・自然塩焼き塩　小さじ１／４
・黒胡椒　少々

・ロメインレタス　２カップ（千切り）
・きゅうり　１本（さいの目）
・トマト　１個（きゅうりに合わせた大きさに切る）
・パセリ　１／２カップ（ざっくり切る）
・ピーマン　１個（さいの目）
・赤パプリカ　１／２個（さいの目）
・赤玉ねぎ　１／４個（小さいさいの目）
・ねぎ　３本（小口切り）
・スマック　小さじ１
・ピタパンあるいは残りのパンを焼いたもの　２枚
　＊食べやすい大きさに切る
・オリーブ（黒）　６個（半分に切り種をとる）
・豆腐白味噌漬け　１／３丁（大きめのさいの目）

【つくり方】
①レモンの絞り汁、オリーブ油、ニンニク、焼き塩、黒胡椒を
　大きめのボウルに入れて良く撹拌する。

②全ての材料を①のボウルに加えよく混ぜ冷蔵庫で１時間程冷やす。

２）タブーリ（Tabbouleh）中近東

【材料（４人前）】
・クスクース　１カップ
・水　１カップ

・パセリ　１カップ（みじん切り）
・ねぎ　１／４カップ（小口切り）
・フレッシュミント　１／４カップ（みじん切り）
・きゅうり　　１／２本（小さいさいの目）
・白炒りごま　　大さじ２

・レモン搾り汁　大さじ２
・オリーブ油　大さじ２
・自然塩焼き塩　小さじ１／２

【つくり方】
①キヌアを鍋に入れ、水１カップと海の塩小さじ１／４を加え、中火で沸騰させた後、水が無くなるまで弱火で１０分程煮る。バットにひろげて冷ます。

②全ての材料を①に加え、塩、胡椒、レモンジュースで味を整える。

３）ファラフェル（Falafel）中近東

【材料（３０個くらい）】
・ひよこ豆　４５０g
（乾燥空豆を使うとエジプト風に、その場合は、２４時間水に浸ける）

・玉ねぎ　小サイズ　１個（さいの目）
・パセリ　１／４カップ（ざっくり切る）
・ニンニク　３片（スライスして塩ゆで、あるいはローストしたもの）
・小麦粉　大さじ１と１／２
・自然塩　小さじ１と１／２
・クミン　小さじ２
・コリアンダー（粉）　小さじ１
・黒胡椒　小さじ１／４
・カイエンペッパー　小さじ１／４
・カルダモン（粉）少々

・菜種サラダ油　揚げ物用

①ひよこ豆をたっぷりの水（３倍くらい）に一晩浸ける。

②ざるに上げて、水を良く切り、玉ねぎからカルダモンまでの油以外の材料をすべてフードプロセッサーにかける。＊なめらかになり過ぎない方がよい。

③②をボウルにうつし、木べら等で均一になるように良く混ぜる。

④③にラップ等きっちり蓋の出来る物で覆って、冷蔵庫に１～２時間寝かせる。

⑤鍋に油を１７５℃くらいに温め、④を大さじ２くらいので大きさを整えて、揚げる。

⑥油を良く切る。
＊ファラフェルがまとまらない場合は、もう一度フードプロセッサーに掛ける、または、小麦粉をもう少し足す。

タヒニソース(Tahini sauce)白練り胡麻のソース

【材料（作りやすい量）】
・白練り胡麻　１カップ
・白湯　３／４　カップ（必要なら増やす）
・にんにく　３片（スライスして塩ゆで、あるいはローストしたもの）
・レモンの搾り汁　１／４カップ
・自然塩焼き塩　小さじ１／４

【つくり方】
＊全ての材料をフードプロセッサーにいれ、なめらかになるまで回す。
　ファラフェルにつけていただく。

４）豆腐の味噌漬けチーズピザ　イタリア

【材料（２枚分　４～６人前）】
クラスト：
・白神天然酵母　　１０g
・てん菜糖　　大さじ１
・ぬるま湯　　１／４カップ

・強力粉　　２カップ
・全粒分　　１／２カップ
・オリーブ油　　大さじ１～２
・ぬるま湯　　２／３カップ

【つくり方】
①ドライイーストとてん菜糖、ぬるま湯を入れて１０～１５分程おく。

②粉に発酵したドライイースト、ぬるま湯とオリーブ油を混ぜたものを加え５分程良く捏ねる。45~50 分ほど、濡れぶきんかラップをかけて、暖かい所において発酵させる。膨らんだ生地を２等分して丸くのばす。

③２５０℃のオーブンで５分焼く。＊この時点で、すぐに使わないときは、冷凍にして保存する事も出来る。

④トマトソースと供に好みの具をのせてさらに１５分程焼く。

トマトピューレピッツアソース：
【材料】
・玉ねぎ　中１／２個　（小さいさいの目に切る）
・トマトピューレ　１／２カップ
・オリーブ油　小さじ１
・オレガノ　小さじ１／２
・水　１／２カップ
・自然海塩　小さじ１／４

・ニンニク　１片　薄い輪切り
・フレッシュバジル　飾り用

【つくり方】
・オリーブ油を鍋に入れて温め、玉ねぎを中火で３分程炒めた後、全ての材料を入れて沸騰させ、５分程煮て火を止める。

豆腐の味噌漬けチーズ：
固い豆腐　１／２丁
白味噌　　１／２カップ

【つくり方】
①豆腐をさらしかガーゼで包んで、味噌に１日漬ける。

②好みの厚さに切る。

【つくり方】
①焼いたピッツアの生地の上に、半量のソースをスパチュラで均等にのばし、そのうえに豆腐の味噌漬けチーズのスライスを６箇所程 にのせる。

②ニンニクを載せ（この時好みで、マッシュルームやアンチョビを加えても良い）表面がこんがりするまで　１５分程焼いて出来上がり。最後にフレッシュバジルを見栄え良く置く。

５）テンペチップスとスパイシー・ピーナッツバターソース　インドネシア

【材料：４人前くらい】
テンペチップス：
・テンペ　１パック
・菜種サラダ油（揚げ物用）適量
・焼き塩　少々

【つくり方】
①テンペを８㎜くらいの厚さに切る。

②１７０℃くらいの温度で色よく揚げ、油を切る。焼き塩をふりかける。

スパイシー・ピーナッツソース
【材料：作りやすい量】
・ピーナッツバター（クリーム状の物）３／４カップ
・水　１／３カップ
・チリパウダー　小さじ１
・ライム搾り汁（レモンでも良い）　大さじ　１～２
・生姜搾り汁　小さじ１
・醤油　　大さじ　１
・本みりん　大さじ　１（さっと火を通したもの）
・ニンニク　ローストしたもの　１～２片
・ごま油　小さじ　１／４～１／２

＊全ての材料をフードプロセッサーでなめらかになるまで回す。すり鉢でなめらかになるまであたっても良い。
＊テンペチップスや生春巻きと相性が良い。

６）オクラスープ(Okra Soup) アメリカ南部

【材料（８人前）】
・オリーブ油　大さじ４
・玉ねぎ　小１個（小さいさいの目、小麦粉を軽く降っておく）
・ニンニク　１片（みじん切り）
・イタリアンパセリ　みじん切り　大さじ２
・フレッシュタイム　１本
・自然塩　小さじ１
・黒胡椒　小さじ１／２
・唐辛子フレーク　小さじ１／２
・ベジタブルスープストック（自家製で良い）７カップ
・トマト　さいの目に切ったもの　３と１／２カップ
・オクラ　小口切りにして　２カップ
・玄米ご飯　２カップ

・飾り用香菜　４本

【つくり方】
①底の熱い鍋に、オリーブ油を中火で温め、玉ねぎとパセリを加え、玉ねぎが透明になったらニンニクを加えて、香りがたつまで１分程火を通す。

②タイム、塩、黒胡椒と唐辛子フレークを加え、更に１分程調理する。

③スープストック、トマトを加え３０分程煮る。

④オクラを加え柔らかくなるまで、およそ５分くらい煮る。

⑤スープボウルに玄米ご飯を少量よそい、④のスープをかける。
＊香菜を飾る。

７）フライド・グリーン・トマト（Fried Green Tomatoes）アメリカ南部

【材料（作りやすい量---およそ４人前）】
・小麦粉１／２カップ（２等分に分けておく）
・豆腐　６５g
・豆乳　１／２カップ
・コーンミール　１／２カップ
・自然塩　小さじ　１
・黒胡椒　小さじ　１／２
・グリーントマト　中３個　８㎜くらいの厚さの輪切り

・菜種サラダ油　揚げ物用

【つくり方】
①豆腐と豆乳をミキサーでクリーミーになるまで回す。

②ボウルに小麦粉１／４、コーンミール、塩、黒胡椒を混ぜる。

③ トマトの輪切を残っている１／４カップの小麦粉に一枚ずつはたくように付け、①に浸し②のお粉にまぶしてから、１８０度くらいの油で焼くようにして揚げ、油を切る。＊揚がったらすぐ分量外の自然塩焼き塩を軽く振る。

８）ハゲス（Haggis）　英国

【材料（６人前）】
・レンティル豆（緑あるいは茶色）５０g
・昆布　３センチ角　１枚
・裸麦　　５０g
・オリーブ油　大さじ　２
・玉ねぎ　　１個　みじん切り
・人参　　１本　みじん切り
・ポータベロマッシュルーム　７５g（椎茸でも良い）
・自然塩　　少々
・オールスパイス　小さじ　１／２
・胡椒　　小さじ　１／２
・ロールドオーツ（シッカリしたもの）９０g
・マーマイト　大さじ　１／２　あるいは　練り梅
・野菜ストック　６００CC
・本みりん　大さじ　１と１／２
・アーモンド３０g　みじん切りあるいは、フードプロセッサーで粗挽き
・ひまわりの種１５g　みじん切りあるいは、フードプロセッサーでみじん切り

【つくり方】
①レンズ豆を洗って、ざるに揚げ、２倍の水（分量外）と昆布と共に鍋に入れて、３０分程中火で煮る。

②裸麦は水に６時間ほど浸水した後、２倍の水（分量が）で４５分程で炊く。

③フライパンにオリーブ油を中火で温め、玉ねぎが透明でしんなりするまで５分ほど炒め、人参を加え更に２分炒め、ポータベロマッシュルームを加え、自然塩を振り入れて２分炒め、スパイスを加える。

④①のレンズ豆とロールドオーツを加え、良く混ぜ、マーマイトを４００CC の野菜ストックで溶かした物とみりんを加え、中火で沸騰させたた後火を弱めて１０分程煮る。必要に応じて残りの野菜ストックを足す。

⑤アーモンドとひまわりの種を④に加え、ざっくり混ぜる。

⑥オーブン用の器に分量外のオリーブ油を塗り、⑤を均一に入れ１８０度で３０分程調理した後、１０分くらい室温で冷ました後、皿に天地を返す。

＊分量外のルコラと花人参（生薄切り）あるいはチェリートマトで見栄え良く飾る。

９）サヤインゲンの温野菜　フランス／英国

【材料（４人前）】
・サヤインゲン　５００g
・自然塩　小さじ１
・水　　適量
・アーモンドスライス　１／３カップ
・醤油　小さじ１～２

【つくり方】
①サヤインゲンを塩茹でした後、ざるに揚げて水を切る。

②フライパンでアーモンドをから煎りして、火を止めたらすぐに醤油を加えてざっくり混ぜる。

③①と②を合わせて、見栄え良く皿に盛り付ける。

１０）P.G.C. サラダ（Pale Green Cleans Salad）日本
＊シミやソバカス対策にも

【材料（３人前）】
・玉ねぎ　小１個　半月の薄切り
・キャベツ　３枚　千切り
・大根　１５０ｇくらい　薄い短冊（玉ねぎに合う大きさに切る）
・自然塩　小さじ１／２

・梅酢　小さじ１
・リンゴ酢　大さじ１

【つくり方】
①切った野菜を底の拡いボウルに入れ、小さじ１／２の塩を加え混ぜ、
　表面を平にして、重石を載せ３０分～１時間おく。

②梅酢とリンゴ酢を小さい容器に混ぜる。

③①を取り出し、流水でサッとリンスして、水切りを切る。

④③&②を混ぜる。

11）ストロベリームース（Strawberry Mousse）

【材料：８人前くらい】
・寒天フレーク　大さじ２＋小さじ１
・水　１５０cc
・ココナッツミルク　２４０cc

・メープルシロップ　大さじ　２
・塩麹　小さじ　１／２

・いちご　２５０g
・甘酒　２８０cc
・葛粉　大さじ１

【苺の酵素ピューレ＝ムースの飾り用：作りやすい量】
・苺５００ｇ
・てん菜糖　５５０g

【つくり方】

①鍋に水と寒天フレークをいれ、５分程おく。
②①にココナッツミルクを加え、泡立て器で混ぜながら中火で沸騰させ寒天が溶けきる間で煮る。
③②にメープルシロップと塩麹を加え混ぜる、分量外の水で溶いた葛を③に混ぜながら加え、再度沸騰したら火を止める。
④いちごと甘酒をミキサーで滑らかにした物を③に手早く、泡立て器で混ぜ、型に流し込む。
⑤型がココットの用に一人分であれば、苺の酵素ピューレを上に流すようにいれる。バットで固めた場合は、大きめのさじで、それぞれの器に見栄え良くとりわけ、苺の酵素ピューレをかける。

苺の酵素ピューレ＝ムースの飾り用。

【つくり方】
①広口のジャーに、苺とてん菜糖を交互に重ねて、布等をかけて空気が通るようにして、日陰に置く。
②３日程しててん菜糖が溶けたら、一日一回混ぜて空気をいれ、粟がぶくぶくするようになれば出来上がり。１０日から１４日くらいで出来上がる。
③できあがったら、ジュースと実に分け、実の部分をミキサーに掛けるが、このとき必要に応じてジュースを加え、好みの柔らかさのピューレを作る。

おみやげ用

１２）オーバーナイトブラウニーオーツニューヨーク

【材料（２人前）】
・豆乳または、アーモンドミルク　１カップ
・ココアパウダー　　大さじ２
・焼き塩　　小さじ１／８
・白味噌　　小さじ１／８
・ロールドオーツ　　１　１／４カップ　（細かい物でも可）
・メープルシロップ　大さじ２
・イチゴ　　２個　飾り用

【つくり方】
＊イチゴ以外の全ての材料を混ぜて、瓶に詰め、蓋をして６時間くらいおく。
　食べる時にイチゴを飾る。