

## 朝のメニュー

ナッツバターオムレツ●3/メキシコ風スクランブルエッグとトマトチリサルサ●4/ベリー、ナッツ、シード入りのギリシャヨーグルト●5/シードクラッカー、スモークサーモンとアボカドのせ●6/あたたかいシナモンのミューズリー、ベリークリーム of せ●7

## 昼のメニュー

ロースト野菜のサラダ、ラブネとザクロとクルミ添え●10/タイム香るローストチキンのシーザーサラダ●11/タヒニヨーグルトドレッシングで食べるハルミチーズとケールのサラダ●12/牛骨のブイヨンを使ったイタリア風スープ●13/ズッキーニパスタのボンゴレ●14/エビのスパイシー炒め煮●15/サケの丸焼き、レモンハーブ詰め●16/カリフラワーステーキのフェタチーズのせ●17/カリフラワーのグラタン、バナナエシャロットチップスのせ●18/黒レンズ豆の煮込み、自家製パニールと焼きブロッコリー添え●19/レンズ豆のトマトソース煮●21

## 夜のメニュー

ベアルネーズソースのステーキ、焼きブロッコリー添え●26/トマトガーリックソースのミートボール、サツマイモのヌードル添え●27/子羊のスパイシー炒め煮●28/ホロホロ豚のレタス包み●29/韓国風豚バラ炒めとブロッコリーキムチライス●30/タンドリーマサラサーモンのライタがけ●31/スパイシーサーモンカレー●32/タイ風ムール貝とエビのココナッツミルク煮●33/タラのオイル焼きと貝のクリーム煮●34/アンコウのカレー●35/北インド風チキンカレー●36/スパイスヨーグルトの即席ローストチキン●37/ジャークチキンとカリフラワーの低糖質ピザ●38/カボチャとマッシュルームのズッキーニパスタ●39/野菜たっぷりカレー●40

## 付け合わせのメニュー

インド風ミックスベジタブル・キャベツのココナッツ炒め●45

# 第 3 部

## 21日間のピオッピ式長生き術 レシピ編 ボーナストラック

注: オープンがコンベクションオープンの場合、予熱温度は記載の数字から20度下げる(180度Cの場合は、160度Cに予熱)。

## メキシコ風スクランブルエッグと トマトチリサルサ

▶ 2人分

### 〈トマトチリサルサの材料〉

熟したトマト（種を取って5mmのさいの目切り）…4個  
バナナエシャロット（細かいみじん切り）…1個  
赤トウガラシ（細かいみじん切り、お好みで種を取る）…2本  
ニンニク（おろす）…1かけ  
フレッシュコリアンダー（みじん切り）…10g  
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2  
ライム（果汁のみ）…1個  
塩、挽きたての黒コショウ…各適量

### 〈スクランブルエッグの材料〉

バター…10g  
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1  
ワケギ（きざむ）…4本  
ハラペーニョ（みじん切り）…2個  
卵…4個  
塩、挽きたての黒コショウ…各適量  
アボカド（種を取ってスライス）…1個  
フレッシュコリアンダー（みじん切り）…ひとつかみ  
ホットソース…適量（お好みで）

1. 時間をかけて風味をしみ込ませたいので、先にトマトチリサルサを作る。Aをボウルに入れ、トマトをくずしすぎない程度のおだやかさでよくかきまぜる。ライム果汁を加え、塩とコショウで味をととのえる。
2. スクランブルエッグを作る。中火にかけたフライパンにバターとオリーブオイルを入れる。バターがとけて風味のある香りがしてきたら火を弱め、ワケギとトウガラシを入れ、2～3分炒める。
3. そのあいだにボウルに卵を割り入れ、よくかきまぜる。塩、コショウで味をつける。ワケギとトウガラシに卵を加え、木べらでスクランブルエッグを作る。
4. アボカド、3.、トマトチリサルサを2つの皿に分けて盛りつける。アボカドにコリアンダーを散らし、お好みでホットソースをかける。

## ナッツバターオムレツ

▶ 2人分

### 〈材料〉

卵…6個  
ナッツバター（アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツなど）…120g  
A  
バニラエクストラクト [バニラをアルコールに漬けて香りを出した液] …小さじ1  
ターメリック…小さじ1/2  
ココナッツオイル…小さじ2  
ナチュラルヨーグルト…大さじ4  
ミックスベリー…100g  
シナモンパウダー…小さじ1（お好みで）

1. Aをフードプロセッサーに入れ（もしくはボウルに入れてハンドブレンダーを使い）、泡だつまでよくまぜる。
2. フライパンを弱火にかけ、ココナッツオイルを半分入れ、フライパンを回すように動かしてオイルを端まで行きわたらせてから、1.の半量を流し入れる。再びフライパンを回すように動かして材料を端まで行きわたらせ、4～5分焼く。通常のオムレツより、パンケーキに近い感触になるまで焼く。
3. ていねいに卵を皿に移す。残りの材料も同じようにして焼く。
4. ヨーグルトとフレッシュベリーをかけ、お好みでシナモンを振る。

## シードクラッカー、 スモークサーモンとアボカドのせ

▶2人分

### 〈トッピングの材料〉

クリームチーズ…60<sup>g</sup>  
 レモン（皮と果汁）…1個  
 アボカド（種を取ってスライス）…1/2 個  
 スモークサーモン…100<sup>g</sup>  
 ケイパー…50<sup>g</sup>  
 挽きたての黒コショウ…適量

### 〈シードクラッカーの材料〉

\*密閉容器に入れて1週間保存可

ヒマワリの種、カボチャの種、  
 白ゴマ、ゴールデンフラックスシード  
 [亜麻仁の種]、ブラウンフラック  
 スシード…各 30<sup>g</sup>  
 ケシの実…15<sup>g</sup>  
 サイリウムハスク [オオバコの種皮]  
 …大さじ2  
 塩…ひとつまみ  
 冷水…180 <sup>ミリ</sup>リットル

1. オーブンを 160 度Cに予熱する。クッキングペーパーを天板にしく。
2. Aをすべてボウルにいれ、よく混ぜる。水を加えてかきまぜ、ひとつにまとめる。20 分ほど寝かせ、種に水を吸わせる。
3. クラッカー生地が糊のようなどろっとした状態になったら、天板にのせ、パレットナイフでできるだけ薄く、穴をあけないように生地を伸ばす。
4. オーブンに入れて1時間焼く。途中で天板を前後逆に入れ替える。生地が完全に乾燥し、黄金色の香ばしいクラッカー状になればできあがり。焼きが足りなければさらに 10 分焼き、必要ならそれをくり返す。焼けたらオーブンから出してさまし、ていねいにクッキングペーパーをはがしてから割ると、素朴な風味のクラッカーができあがる。
5. クリームチーズを小さめのボウルに入れ、おろしたレモンの皮を加えてよく混ぜる。
6. クラッカーに 5. をぬり、アボカドのスライス、スモークサーモン、ケイパー2～3粒をのせ、レモン果汁をしぼり、黒コショウを散らす。

## ベリー、ナッツ、シード入りの ギリシャヨーグルト

▶2人分

### 〈材料〉

クルミ…20<sup>g</sup>  
 アーモンドスライス…20<sup>g</sup>  
 ヘーゼルナッツ（湯むきする）…20<sup>g</sup>  
 A ヒマワリの種…10<sup>g</sup>  
 カボチャの種…10<sup>g</sup>  
 ゴールデンフラックスシード [亜麻仁の種] …10<sup>g</sup>  
 ブラウンフラックスシード [亜麻仁の種] …10<sup>g</sup>  
 ギリシャヨーグルト…300 <sup>ミリ</sup>リットル  
 ラズベリー…60<sup>g</sup>  
 ブルーベリー…60<sup>g</sup>  
 イチゴ（へたをとり半分に切る）…60<sup>g</sup>

1. オーブンを 140 度Cに予熱する。
2. Aを天板にのせ、12～15 分焼く。途中で振ってかきまぜ、淡い黄金色になるまで焼き、オーブンから取りだしてさます。
3. ヨーグルト、ベリー、ナッツ、シードを2つの器に取り分ける。



メキシコ風スクランブルエッグとトマトチリサルサ (P4)

## あたたかいシナモンのミューズリー、ベリークリームのおせ

▶ 2人分

### 〈ミューズリーの材料〉

オーツ麦…50g<sup>ア</sup>  
 ヘーゼルナッツ (湯むきする) …30g<sup>ア</sup>  
 クルミ…30g<sup>ア</sup>  
 アーモンド (湯むきする) …30g<sup>ア</sup>  
 ケシの実…20g<sup>ア</sup>  
 ブラウンフラックスシード [亜麻仁の種]  
 …20g<sup>ア</sup>  
 ヒマワリの種…20g<sup>ア</sup>  
 シナモンパウダー…小さじ2  
 ココナッツオイル (とがす) …50g<sup>ア</sup>

### 〈トッピングの材料〉

ココナッツクリーム…200g<sup>ア</sup>  
 A [ブラックベリー…150g<sup>ア</sup>  
 ラズベリー…150g<sup>ア</sup>  
 ゴールデンフラックスシード (挽く) …  
 大さじ2

1. オーブンを170度Cに予熱する。へりのついた大きめの天板に、クッキングペーパーをしく。ミューズリーの材料をすべてそこにのせ、ココナッツオイルとシナモンがからむようによく混ぜる。
2. オーブンで10分加熱して混ぜる。またオーブンに戻してもう10分加熱し、再び混ぜ、さらにオーブンに戻してもう10分加熱する。
3. ミューズリーを焼いているあいだ、ココナッツクリームを小さめの深鍋に入れ、弱火にかける。あたたまったらAを加え、10分煮る。
4. ミューズリーを2つの器に分け、3.のココナッツクリームをかけ、挽いたゴールデンフラックスシードを振りかける。

# ロースト野菜のサラダ、 ラブネとザクロとクルミ添え

▶ 4人分

## 〈ラブネ(ギリシャヨーグルトの一種)の材料〉

※冷蔵庫で最長1週間保存可

ナチュラルヨーグルト…500g<sup>ア</sup>

ギリシャヨーグルト…500g<sup>ア</sup>

塩…ひとつまみ

## 〈ロースト野菜の材料〉

芽キャベツ(半分に切る) …100g<sup>ア</sup>

赤タマネギ(くし形に8等分する) …1個

カリフラワー、ブロッコリー(花蕾部) …各6片

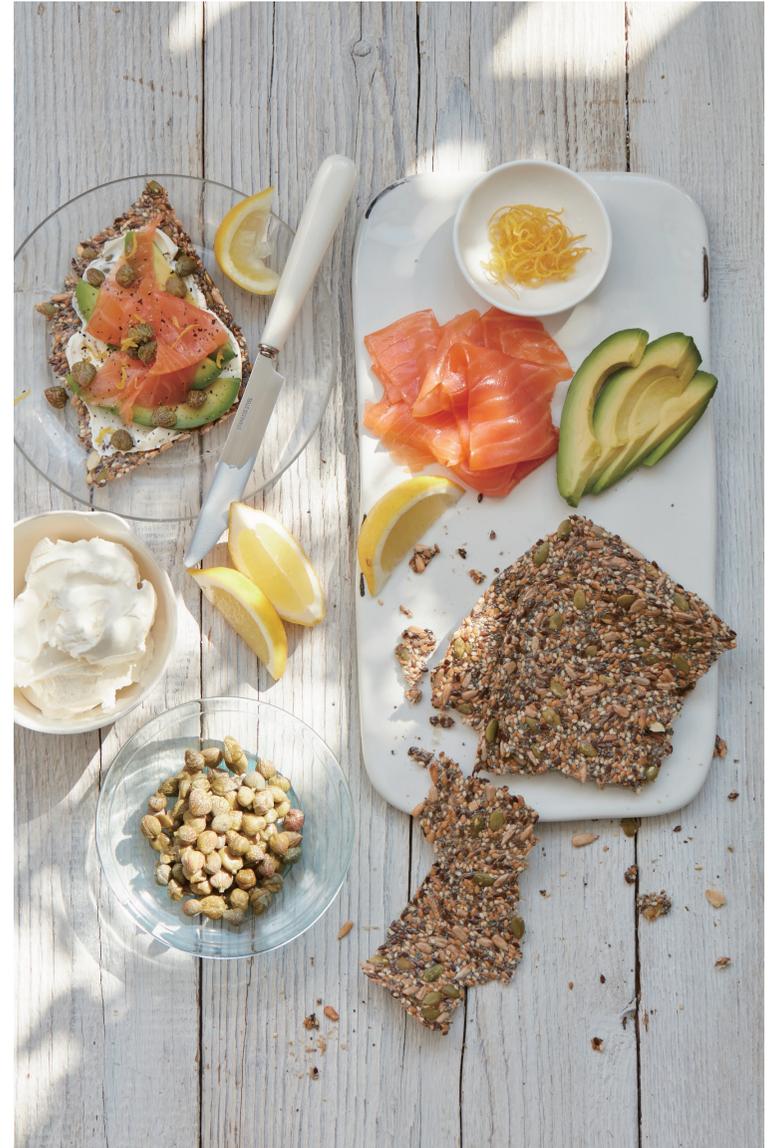
小さめのカボチャ(くし形に切る) …1/2個

A  
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ4  
ザータル[乾燥タイム、ゴマ、レモングラス、塩などを混ぜ合わせたスパイスミックス] …大さじ1  
塩、挽きたての黒コンヨウ…各適量  
クルミ…60g<sup>ア</sup>

ザクロ…1/2個  
エクストラバージンオリーブオイル…少量  
フレッシュイタリアンパセリ…5g<sup>ア</sup>

※大きめの布を用意する(60g<sup>ア</sup>×120g<sup>ア</sup>くらい)。

1. まずはラブネを作る。2種類のヨーグルトを大きめのボウルに入れ、塩を加えて混ぜる。
2. 布を半分に折る。水切りボウルに布をしき、布の端が均等にたれさがるようにする。布のまんなかきにヨーグルトを注ぎ、布の四隅をしっかりと結び合わせ、ぶらさげられるようにする。直射日光の当たらないキッチン戸棚のハンドルにぶらさげ、下にボウルを置いて水分をためるようにし、そのままおよそ12時間寝かせる。
3. ボウルにたまった水分は捨て、固くてクリーミーになったラブネを密閉容器に移す。
4. オーブンを210度Cに予熱する。大きめの底が深い天板にクッキングペーパーをしき、すべての野菜をそこにのせる。Aを加え、すべての野菜にからむように手でまぜる。
5. オーブンに入れて30分焼く。途中で天板の前後を逆に入れ替える。
6. 天板をオーブンから出し、手でくだいたクルミを野菜にかけ、再びオーブンに戻して10分焼く。焦げないよう気をつける。
7. 皿にラブネを大さじ3ずつ分け、スプーンの背で広げる。野菜とクルミを皿に取り分ける。
8. ザクロの断面を下に向け、皿の上で木べらを使ってザクロの皮を叩き、粒を落とす。エクストラバージンオリーブオイルを振りかけ、フレッシュパセリを飾る。



シードクラッカー、スモークサーモンとアボカドのせ (P6)

## タヒーニヨーグルトドレッシングで食べる ハルミチーズとケールのサラダ

▶ 2人分

### 〈ケールのサラダの材料〉

ケールの葉…100g<sup>グラ</sup>  
塩…小さじ1/2

A

- アーモンド(湯むきする)…30g<sup>グラ</sup>
- アボカド(種を取り大きめに切る)…1個
- ワケギ(きざむ)…4本
- ラディッシュ(薄切り)…100g<sup>グラ</sup>
- ザクロ…1個
- 白ゴマ・黒ゴマ…各小さじ2

### 〈グリルしたハルミチーズの材料〉

B

- ターメリック…小さじ1
- スモークパプリカパウダー…小さじ1
- エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3

ハルミチーズ [セミハードタイプの非熟成塩漬チーズ] (厚さ約のスライス)…200g<sup>グラ</sup>

### 〈タヒーニヨーグルトドレッシングの材料〉

タヒーニ [練りゴマ] …25g<sup>スプ</sup>  
ギリシャヨーグルト…100g<sup>スプ</sup>  
レモン(皮、果汁)…1/2個  
塩…適量

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2

1. ケールは茎や太い軸をすべてとり、ひと口サイズにする。葉を大きめのボウルに入れ、塩を指でつぶしながら加える。両手を使い、葉を塩で1〜2分もむと、急にやわらかくなってくる。Aをすべて加えてまぜ、そのまま寝かせておく。
2. グリルをいちばん強火に設定しておく。Bをボウルに入れてまぜ、ハルミチーズを加えてからめる。
3. ハルミチーズを天板の上のせ、熱したグリルに入れる。3〜4分焼き、ひっくり返してさらに3〜4分焼く。グリルの火は消し、余熱であたためておく。
4. ドレッシングの材料をすべてボウルに入れ、よくまぜる。
5. 1.を2つの器に分け、ドレッシングを加え、あたたかいハルミチーズをその上へのせ、オリーブオイルを振りかける。

## タイム香るローストチキンの シーザーサラダ

▶ 4〜6人分

### 〈ローストチキンの材料〉

丸鶏…1羽(1.6kgぐらい)  
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2

A

- ドライタイム…大さじ2
- 塩、挽きたての黒コショウ…各適量

B

- レモン(半分に切る)…1個
- ローリエ…2枚
- フレッシュタイム…1枝

### 〈シーザードレッシングの材料〉

\*冷蔵庫で3〜4日保存可

C

- 卵の黄身…1個分
- ニンニク(つぶしてペースト状にする)…1かけ
- アンチョビ(オリーブオイル漬けをつぶしてペースト状にする)…4枚
- マスタード…小さじ1/2
- 水…小さじ1

エクストラバージンオリーブオイル…150g<sup>スプ</sup>

D

- ナチュラルヨーグルト…100g<sup>スプ</sup>
- パルメザンチーズ(おろす)…50g<sup>グラ</sup>
- 挽きたての黒コショウ…適量
- レモン(果汁のみ)…1/2個

### 〈サラダの材料〉

ロメインレタス(根をとりばらばらにした葉)…2〜3枚  
ミニトマト(半分に切る)…12個  
アボカド(種を取り大きめに切る)…1個  
けずったパルメザンチーズ…適量

1. オープンを210度Cに予熱し、大きめで底の深い天板にクッキングペーパーをしく。
2. 天板に鶏肉をのせ、オリーブオイルを胸と脚に振りかける。Aを脚、手羽、胸全体にすり込む。Bを肉の空洞部分に入れる。
3. 天板をオープンに入れ、途中で天板を前後逆に入れ替えながら1時間ほど焼く(肉が不透明な色になり、ナイフを脚の最も分厚い部分に刺したときに透明な肉汁が流れる状態になるまで)。オープンから天板を出して10分寝かせる。
4. 鶏肉を焼いているあいだにドレッシングを作る。Cをボウルに入れる。すべての材料の大きな塊がなくなるまで泡立て器でよくまぜ、小さじでオリーブオイルを少しずつ足していく。もしドレッシングが過剰に光沢をおびてきたらレモン果汁を2〜3滴たらし、さらにオリーブオイルを足して完全にまぜる。
5. Dを加え、レモン果汁で味をととのえる。
6. ロメインレタスの葉を大きめのボウルに入れる(4人分なら2枚、6人分なら3枚)。5.を大さじ2〜3杯かけ、手でまぜて葉にからめる。トマトとアボカドを加え、軽くまぜる。
7. 6.を大皿に盛りつける。手で3.を裂いてひと口サイズにばらし、サラダの上のせる。肉汁(大さじ2)をかけ、パルメザンチーズを散らす。

## ズッキーニパスタのボンゴレ

▶ 2人分

### 〈貝ソースの材料〉

二枚貝…600g<sup>※</sup> (割れた殻のものや、軽く叩いても閉じないものは捨てる。しっかりと水ですすいできれいに洗う)

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2  
バター…10g<sup>※</sup>

タマネギ (細かいさいの目切り) …1個

赤トウガラシ (細かいみじん切り) …1本

ニンニク (細かいみじん切り) …3かけ

パプリカパウダー…小さじ1/2

ドライバジル…小さじ1/2

ドライオレガノ…小さじ1/2

トマトピューレ…大さじ1

ンドウイヤ [イタリアのペストサラミ] …70g<sup>※</sup>

B [ トマトの缶詰…1缶 (400g<sup>※</sup>)

ミニトマト…100g<sup>※</sup>

フレッシュイタリアンパセリ (粗みじん切り) …10g<sup>※</sup>

塩、挽きたての黒コショウ…各適量

### 〈ズッキーニの pasta の材料〉

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1

+振りかける分を少量

大きめのズッキーニ (スパイライザーでらせん状にカット) …2本

ドライオレガノ…小さじ1

1. 大きめの深鍋 (ふたつき) にオリーブオイルとバターを入れ、弱火にかける。タマネギとトウガラシを加え、タマネギがやわらかくなるまで、10分ほど軽くまぜながら炒める。
2. ニンニクを加えてさらに90秒炒め、Aを足し、さらに2分炒める。
3. ンドウイヤを加え、少しずつすようにまぜる。ンドウイヤがソースにとけ込んだらBを入れ、火を強くする。
4. 3. が沸騰しはじめたら貝を加え、すぐにふたをする。貝全体に火が通るように軽く鍋を振る。
5. 3分たったなら、ふたを取る。貝は閉じたままのものは捨てる。火を弱めて煮込む。
6. ソースを煮込んでいるあいだにズッキーニの pasta を作る。中華鍋か底の厚いフライパンにオリーブオイルを入れ、熱し、ズッキーニとオレガノを入れ、3分ほどすばやく炒める。やわらかくなりすぎず、パリッとした感触を保つ。
7. 6. を 5. の鍋に入れ、ソースをからめる。パセリを加え、塩とコショウで味をととのえる。
8. 盛りつける前にもう一度鍋を振って貝と pasta とソースをからめ、それから2つの pasta 皿に分ける。オリーブオイル (少量) を振りかける。

## 牛骨のブイオンを使ったイタリア風スープ

▶ 2人分

### 〈牛骨のブイオンの材料〉

\*2~2.5%のブイオンができる。冷凍保存可

牛骨…2kg

トマトピューレ…大さじ1

A [ 中サイズのタマネギ (皮をむいて半分に切る) …2個

黒コショウの実…大さじ1

ニンニク (皮をむく) …5かけ

フレッシュイタリアンパセリ…1束

フレッシュタイム…1束

ドライマツシユールーム…30g<sup>※</sup>

### 〈イタリア風スープの材料〉

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2

B [ スモークされたパンチェッタ [豚バラ肉の塩漬け] (さいの目切り) …50g<sup>※</sup>

大きめのタマネギ (さいの目切り) …1個

セロリ (茎、さいの目切り) …2本

ニンニク (薄切り) …3かけ

C [ 大きめのズッキーニ (さいの目切り) …1本  
ちりめんキャベツ (千切り) …1/2 個

黒キャベツ (千切り) …5枚

白インゲン豆の缶詰、ウズラ豆の缶詰 (水を捨ててすすぐ) …各1缶 (200g<sup>※</sup>)

フレッシュバジル (みじん切り) …5g<sup>※</sup>

牛骨のブイオン…800g<sup>※</sup>

D [ エクストラバージンオリーブオイル、パルメザンチーズ、バジルの葉、挽きたての黒コショウ…各適量

1. オーブンを200度Cに予熱する。
2. 大きめで底の深い天板に牛骨をのせる。トマトピューレを牛骨全体にすり込み、オーブンで30分焼く。途中でひっくり返す。
3. 焼いた牛骨を大きな深鍋に移し、Aを入れる。骨全体が水をかぶるまで鍋に冷水(分量外)を加える。コンロに鍋をのせて火にかけ、沸騰直前で火を弱め、じっくりと煮込む。
4. 最初の2時間は、およそ20分ごとにあくや泡を取り、2回に1回はよく冷やした水(分量外)をかけると、冷たい水の衝撃で脂肪が表面に浮かんできてあくが取りやすい。その後はときどき様子を見て、必要に応じてあくを取り冷水を加え、さらに6時間煮込む。
5. 骨を取りだし、ブイオンを布か目の細かいふるいで漉す。鍋を洗い、再びブイオンを鍋に戻す。強火で沸騰させ、スープが2.5%程度になるまで煮詰める。800g<sup>※</sup>をスープ用に取っておき、残りは冷凍する。
6. 底の厚い深鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかけてBを入れる。全体に軽くまぜながら、10分ほど炒める。ニンニクを加えてさらに90秒炒める。
7. Cを加え、よくまぜる。2分ほど炒め、5. を足して8分ほど煮る。
8. 2つの大きめの器に取り分け、Dをかける。

## サケの丸焼き、レモンハーブ詰め

▶2人分

### 〈材料〉

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2

サケ (2%ほどのもの、わたを抜く) …1尾

バター (やわらかくする) …150<sup>g</sup>

バナナエシャロット (細かいさいの目切り) …2個

ニンニク (おろす) …3かけ

レモン (皮と果汁) …2個

A フレッシュタラゴン (葉、細かいみじん切り) …10<sup>g</sup>

フレッシュイタリアンパセリ (細かいみじん切り) …10<sup>g</sup>

塩、挽きたての黒コショウ…各適量

ローリエの葉…5枚

※サケの体に巻ける長さの綿ひもを5本用意する。

1. オーブンを 160 度Cに予熱する。
2. 大きめで底が深い天板に、クッキングペーパーをしく。オリーブオイルをサケの表面全体にすり込み、天板に寝かせる。
3. やわらかくしたバターを大きめのボウルに入れ、Aと一緒に木べらでまぜる。手を使い、サケのわたを抜いた穴ぐらいの大きさのソーセージ形にまとめ、その上にローリエの葉を均等に並べ、一緒にサケの腹に詰める。
4. 綿ひもでサケを均等に縛って腹がひらかないようにする。焦げないように、尾だけアルミホイルに包んでおく。
5. サケをオーブンに入れ、30分焼き、いったん取りだして、しみだしたバターやハーブの汁をスプーンですくって表面にかける。オーブンの温度を 210 度Cに上げ、再びサケを戻し、さらに8分焼く。
6. 焼けたらいいねいにひもをはずし、サケをくずさないように天板から大皿に移す。汁をかけ、すぐに食卓に出す。
7. お好みで万能グリーンサラダ (書籍 250<sup>頁</sup>参照) や彩り野菜のロースト (書籍 253<sup>頁</sup>参照) を添えれば完璧。

## エビのスパイシー炒め煮

▶2人分

### 〈材料〉

ギー [インドの料理に使われるバター脂肪] …大さじ1

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3

タマネギ (細かいみじん切り) …1個

ニンニク (細かいみじん切り) …2かけ

A ショウガ (細かいみじん切り) …1かけ (5<sup>分</sup>ほど)

青トウガラシ (細かいみじん切り) …2個

大きめの熟れたトマト (みじん切り) …4個

大型のエビ類 (殻つき、生または冷凍のものを解凍) …350<sup>g</sup>

ガラムマサラ…大さじ 1.5

レモン (果汁のみ) …1個

塩、挽きたての黒コショウ…各適量

ナチュラルヨーグルト…大さじ2

1. ギーとオリーブオイルをフライパンに入れ、中火であたためる。熱くなったらタマネギを入れ、やわらかくなって黄金色になりはじめるまで5～10分炒める。ニンニクを加え、30秒かきまぜる。
2. Aを加え、10分ほど炒める。くっついたり焦げたりしないようにこまめにまぜる。水分がなくなってきたら、少量の水 (分量外) を振りかける。トマトがくずれてソース状になる。
3. エビとガラムマサラを入れ、よくまぜる。エビの両面に火が通るようにひっくり返しながらかきまぜて煮る。火を止めてレモン果汁をしぼる。必要に応じて塩とコショウで味をととのえる。
4. 2皿に分け、それぞれにナチュラルヨーグルト (大さじ1ずつ) をかける。ベジタブルライス (書籍 254<sup>頁</sup>参照)、パンジャブサラダ (書籍 255<sup>頁</sup>参照) と一緒に食べるのがお勧め。

## カリフラワーのグラタン、 バナナエシャロットチップスのせ

▶ 2人分

### 〈カリフラワーのグラタンの材料〉

カリフラワー、ロマネスコ（ひとロサイズに切り分ける）…各 1/2 個

A エクストラバージンオリーブオイル…  
大さじ3

太めのリーキ〔西洋ネギ〕（薄切り）…1本  
バター…20g<sup>2</sup> + パイ皿に塗るための分を少量  
ニンニク（おろす）…2かけ

B 生クリーム…400g<sup>3</sup>  
マスタード…大さじ1

ナツメグ（おろす）…1/2 個

熟成したチェダーチーズ（おろす）…120g<sup>2</sup>

C パルメザンチーズ（おろす）…30g<sup>2</sup>

アーモンド（挽く）…30g<sup>2</sup>

塩、挽きたての黒コショウ…各適量

### 〈バナナエシャロットチップスの材料〉

D ギー〔インドの料理に使われるバター・脂肪〕…

大さじ2

エクストラバージンオリーブオイル…

大さじ2

バナナエシャロット（ごく薄いスライス）…4本

1. オーブンを 190 度Cに予熱する。
2. 大きめの深鍋に塩水を入れて沸騰させる。カリフラワーとロマネスコを入れ、5分ゆでる。お湯を捨て、水切りに移して水気を蒸発させる。
3. 深鍋をすすいでからAとバター（20g<sup>2</sup>）を入れ、鍋を中火にかける。リーキがやわらかくなるまで8～10分炒め、水分を飛ばす。
4. ニンニクを加えて90秒ほどかきまぜ、Bを加え、クリームが1/3ぐらい減るまで煮る。
5. 2.とろしたチェダーチーズの半量を加え、よくまぜ、火からおろす。
6. 長さ26g<sup>2</sup>の長方形の深めのパイ皿にバターを塗り、5.を注ぎ、残りのチェダーチーズを振りかける。
7. Cを小さな皿に入れてまぜ、それを6.の上からかける。あふれることがあるのでパイ皿は天板にのせ、オーブンで25～30分、黄金色になってぐつぐつというようになるまで焼く。
8. 焼いているあいだにDをフライパンに入れ、中火でとかす。エシャロットを加え、ときどきかきまぜながら焼く。エシャロットが深い黄金色になったら、穴じゃくしですくいとり、キッチンペーパーにのせて脂分を吸いとらせ、パリッとさせる。
9. 7.に8.をばらまき、お好みでコショウをきかせた万能グリーンサラダ（書籍250g<sup>2</sup>参照）を添える。

## カリフラワーステーキのフェタチーズのせ

▶ 2人分

### 〈材料〉

大きめのカリフラワー…1個

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ4

ザータル〔乾燥タイム、ゴマ、レモングラス、塩などをまぜ合わせたスパイスミックス〕…小さじ2

塩、挽きたての黒コショウ…各適量

フェタチーズ（くずす）…150g<sup>2</sup>

チリフレーク…小さじ2

フレッシュオレガノ（葉）…大さじ1

1. オーブンを 200 度Cに予熱する。クッキングペーパーを天板にしく。
2. 厚さ2g<sup>2</sup>ほどのカリフラワーステーキを作る。カリフラワーの茎側を上にしてまな板にのせ、茎の部分をつかみ、両サイドの花蕾部分を縦に切り落としてから、2枚にスライスする（切り落とした部分は、別にしてカリフラワーライスを作ったり、生で食べたりできる）。
3. スライスしたカリフラワーをクッキングペーパーの上に並べ、オリーブオイル（大さじ2）とザータルを振りかける。手を使って裏表にまんべんなくすり込み、少量の塩、コショウを振る。
4. オーブンで 20 ～ 25 分焼く。カリフラワーが黄金色になり、端が焦げはじめたらできあがり。
5. カリフラワーの上にフェタチーズを散らし、チリフレークと残りのオリーブオイルを振りかけ、オレガノを散らす。

- らかくなるまで10分炒める。
5. ニンニクを入れて2〜3分まで、Bを加える。さらに2分炒め、ピューレの色が濃くなってきたらCを入れる。よく混ぜたあと、トマトを加える。
  6. トマトに火が通ってきたら、木べらで鍋の内側に押しつけてつぶす。あとはそのまま、豆をゆで終わるころまでじっくり煮込む（およそ1時間）。
  7. 豆はゆで汁を捨て、6.に入れてよく混ぜる。Dを加える。
  8. 7.の鍋にふたをし、オーブンで6時間煮込み、さらにふたを取ってもう6時間煮込む。ときどきかきまぜる。水分がなくなってきたら水（分量外）を足すが、入れすぎないように注意。
  9. 煮込んでいるあいだにパニールを作る。水切りに布を二重にして流しに置く。牛乳を深鍋に入れて熱し、湯気が出はじめたらレモン果汁を加えてかきまぜる（すぐに凝固するはず）。固まったものをゆっくりと水切りに入れ、水差しに入れた冷水（分量外）ですすぐ。
  10. 布の四隅をまとめてねじり、できるだけ水分をしぼって固い球にする。中身をプラスチックの容器に入れて平らにならし、その上から同じ形の容器を重ねて重しをのせる。冷蔵庫に入れ、2時間寝かせる。
  11. 食事の1時間前に豆をオーブンから取りだし、生クリームを加える。再びオーブンに戻し、温度を160度Cに上げる。
  12. 食事の準備ができたならパニールを冷蔵庫から出し、さいの目に切る。弱火にかけたフライパンにギーを入れ、それからターメリックを加える。切ったパニールを加えて1分焼き、ひっくり返してもう1分焼く。
  13. ブロッコリーにオリーブオイルをすり込み、熱したグリルパンにのせ、へらの裏でしっかり押しつけるようにして焼く。2〜3分焼いたらひっくり返す。
  14. 大きめの深皿に豆を分け、その上に焼いたパニールとブロッコリーをのせる。

## 黒レンズ豆の煮込み、自家製パニールと焼きブロッコリー添え

▶ 10人分

### 〈黒レンズ豆の煮込みの材料〉

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| A | 黒レンズ豆…600g <sup>2)</sup> |
|   | バター…50g <sup>2)</sup>    |
|   | エクストラバージンオリーブオイル…大さじ4    |
|   | タマネギ（細かいみじん切り）…2個        |
| B | ニンニク（1かけずつ皮をむいておろす）…1個   |
|   | ショウガ（おろす）…1かけ（5gほど）      |
|   | トマトピューレ…大さじ2             |
|   | クミンの種（煎って挽く）…小さじ2        |
| C | コリアンダーシード（煎って挽く）…小さじ2    |
|   | 黒コショウの実（煎って挽いたもの）…小さじ1   |
|   | カイエンペッパー…小さじ1/2          |
|   | ターメリック…小さじ1/2            |
|   | ローリエ…2枚                  |
|   | シナモンの枝…1本                |

トマトの缶詰…2缶（1缶400g<sup>2)</sup>）

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| D | 牛乳…400g <sup>2)</sup>    |
|   | 水…200g <sup>2)</sup>     |
|   | 塩、挽きたての黒コショウ…各適量         |
|   | 生クリーム…100g <sup>2)</sup> |

〈パニールの材料〉

- |                             |
|-----------------------------|
| レモン（果汁のみ）…1個                |
| ギー [インドの料理に使われるバター脂肪] …大さじ1 |
| ターメリック…小さじ1/2               |

〈焼きブロッコリーの材料〉

- |                            |
|----------------------------|
| 茎ブロッコリー…200g <sup>2)</sup> |
| エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1      |

※大きめの布を2枚用意する。

1. 黒レンズ豆はパッケージの調理手順に従って水につける（通常は前日、十分な冷水に最低12時間つける）。
2. オーブンを140度Cに予熱する。
3. 黒レンズ豆をすすいで大きめの深鍋に入れ、かぶる程度まで水（分量外）を注ぐ。火にかけて沸騰させ、1時間じっくりゆでる。泡やカスが浮かんできたら、大きめのスプーンですくいとる。
4. 豆をゆでているあいだに、弱火にかけた大きめのキャセロール鍋（ふたつき、そのままオーブンに入れられる深鍋）にAを入れる。タマネギを加え、やわ

## レンズ豆のトマトソース煮

▶2人分

### 〈材料〉

赤レンズ豆…150g

A  
ギー [インドの料理に使われるバター脂肪]  
…大さじ1  
エクストラバージンオリーブオイル  
…大さじ2

B  
タマネギ (みじん切り) …1個  
ショウガ (細かいみじん切り) …1かけ (5  
gほど)

C  
ニンニク (細かいみじん切り) …2かけ  
青トウガラシ (みじん切り) …1個

D  
トマト (みじん切り) …3個  
コリアンダー (挽いたもの) …小さじ2  
ガラムマサラ…小さじ1  
ショウガ (おろす) …小さじ1  
クローブ…2個  
挽きたての黒コショウ…小さじ1

レモン (果汁のみ) …1個

塩…適量

ナチュラルヨーグルト…適量

コリアンダーの葉…適量

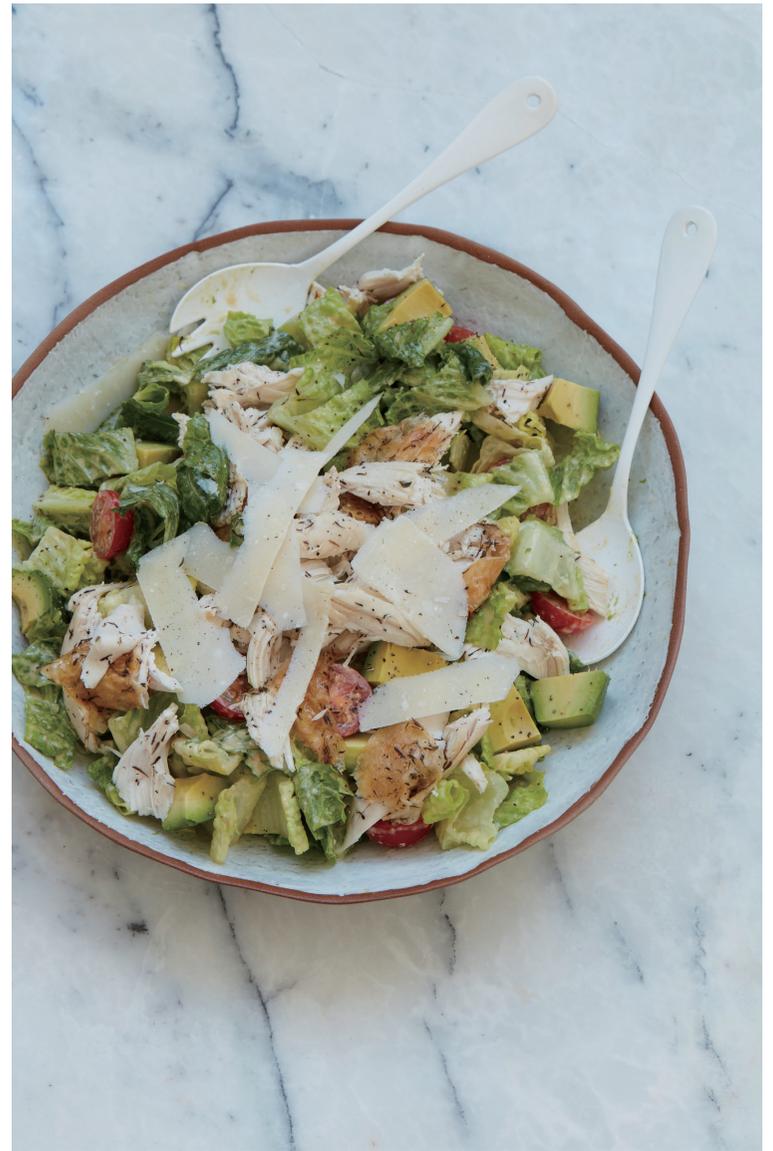
1. レンズ豆を中サイズの深鍋に入れ、かぶるぐらいの水を入れる。火にかけて沸騰させ、そのあと15分ほどゆでる。
2. レンズ豆をゆでているあいだに、フライパンを弱火にかけ、Aを入れる。Bを加え、タマネギが黄金色になりはじめるまで炒める。
3. 10分ほど炒めたあとでCを加え、そのあとDを入れる。よくかきまぜながらさらに5～10分、トマトがやわらかくなってソース状になるまで炒める。
4. ゆで終わったレンズ豆は水切りに移したのち、3.のトマトソースに加える。かきまぜながらもう2～3分火を通す。
5. レモン果汁をしぼり、塩を加える。レンズ豆を2つの器に取り分け、ヨーグルトとコリアンダーの葉をかける。もっとしっかりした食事にしたいければ、ベジタブルライス (書籍 254頁参照) とパンジャブサラダ (書籍 255頁参照) がよく合う。



ロースト野菜のサラダ、ラブネとザクロとクルミ添え (P10)



タヒーニヨーグルトドレッシングで食べるハルミチーズとケールのサラダ (P12)



タイム香るローストチキンのシーザーサラダ (P11)

## ベアルネーズソースのステーキ、 焼きブロッコリー添え

▶ 2人分

### 〈ベアルネーズソースの材料〉

バター…150g<sup>?</sup>  
 A バナナエシャロット (細かいみじん切り) …  
 1個  
 白ワインビネガー…大さじ3  
 黒コショウの実…5個  
 卵黄…2個  
 レモン (果汁のみ) …1/2 個  
 フレッシュタラゴン (みじん切り) …大さじ2  
 塩…適量

### 〈ステーキの材料〉

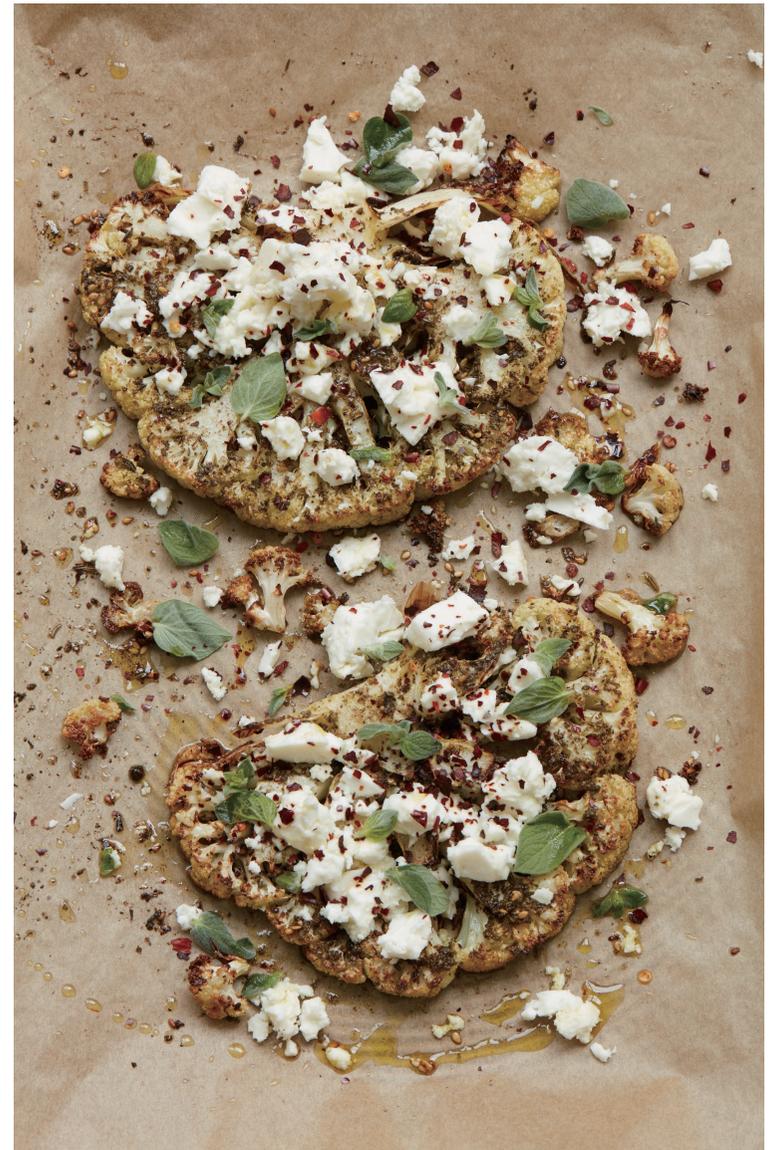
ステーキ用ハラミ肉…360g<sup>?</sup>  
 塩、挽きたての黒コショウ…各適量

B バター…30g<sup>?</sup>  
 エクストラバージンオリーブオイル…  
 大さじ2

### 〈焼きブロッコリーの材料〉

エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1  
 茎ブロッコリー…120g<sup>?</sup>

1. ベアルネーズソースに使う澄ましバターを作る。小さめの深鍋を弱火にかけ、バターをゆっくりとかす (乳固形分が底に沈むので、上澄み液だけを抽出することができる)。
2. 別の小さめの鍋にAを入れ、火にかける。ビネガーが小さじ3程度に減るまで煮詰め、火からおろして漉す。
3. さましたビネガーの小さじ2ほどを、ボウルに入れた卵黄にまぜ、さらに小さじ1の水 (分量外) とレモン果汁2〜3滴を加える。泡立て器でほんの2〜3秒まぜる。
4. 別の鍋で水 (分量外) を熱し、弱火でコトコト煮えている状態になったら、3. のボウルを重ねる (ボウルと鍋はぴったりはまる大きさで、ただしボウルの底が湯につからないように)。卵が固まるくらい熱すぎないように注意。
5. 1. の澄ましバターを少しずつ卵黄にまぜてホイップする。過剰に光沢が出ていたり、煮詰まりそうになったら、レモン果汁か冷水 (分量外) を2〜3滴加える。
6. ソースが適度な濃さになったらボウルを鍋からおろし、タラゴンを加える。味を見て、必要に応じて塩で調味する。膜が張らないようときどきまぜる。
7. ステーキ肉の両面に塩、コショウを振る。Bをフライパンに入れ、中火にかける。
8. バターが泡だってきたら肉を焼く。熱くなったバターをスプーンで肉にかけながら3分焼いて裏返し、同じように焼き、まな板の上に寝かせる。
9. フライパンの油をふきとり、再び火にかける。ブロッコリーにオリーブオイルをすり込み、フライ返しの内裏を使ってブロッコリーを押しつけながら2分ほど焼き、ひっくり返してさらに焼く。全体に焼き色がついたら大皿に取る。
10. ステーキを5分ほどの厚さに切り分け、9. の皿に盛りつける。ベアルネーズソースをかけ、すくにいただく。



カリフラワーステーキのフェタチーズのせ (P17)

## 子羊のスパイシー炒め煮

▶ 2人分

### 〈材料〉

ギー [インドの料理に使われるバター脂肪] …	A	シウガ (細かいみじん切り) …1かけ (5gほど)
大さじ1		青トウガラシ (細かいみじん切り) …
エクストラバージンオリーブオイル…		2個
大さじ3		大きめの熟れたトマト (みじん切り) …5個
子羊のもも肉 (2.5gほどのぶつ切り) …	B	ガラムマサラ…大さじ1
300g		コリアンダー (挽く) …小さじ1
塩、挽きたての黒コショウ…各適量		黒コショウ (挽く) …小さじ1
タマネギ (細かいみじん切り) …1個		バルサミコ酢…大さじ1
ニンニク (細かいみじん切り) …4かけ		

1. ギーとオリーブオイルをフライパンに入れ、中火にかける。子羊肉に塩、コショウを振り、フライパンが熱くなったら肉を入れて焼く。全体に焼き色がついたら皿に移す。
2. 同じフライパンにタマネギを入れる。やわらかくなって黄金色になりはじめるまで、5～8分ほど炒める。ニンニクを加えて30秒ほどかきまぜる。
3. Aを加える。2分炒めてから、子羊肉もフライパンに戻す。炒めたものを肉にからめてからフライパンにふたをし、15分ほど煮詰める。トマトがくずれてソースになる。ときどき様子を見て、ソースが濃くなりすぎたり水分がなくなったりしたら、少量の水を加える。
4. Bを加えてさらに5分火を通す。火を止めてからバルサミコ酢を加える。味を見て、お好みで塩 (分量外) を振る。
5. 2つの器に分け、お好みでベジタブルライス (書籍 254頁参照) とパンジャブサラダ (書籍 255頁参照) を添える。

## トマトガーリックソースのミートボール、サツマイモのヌードル添え

▶ 2人分

### 〈ミートボールの材料〉

A	牛挽肉…200g
	豚挽肉…200g
	ドライオレガノ…大さじ1
	フレッシュバジル (みじん切り) …大さじ1
B	塩、挽きたての黒コショウ…各適量
	バター…10g
	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3

### 〈トマトとガーリックのソースの材料〉

C	枝つきの熟れたトマト…8個
	枝つきのミニトマト…2房

C	赤タマネギ (くし形に6等分) …1個
	ニンニク (1かけごとに分ける) …1個
	ローズマリーの小枝…4本
D	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3
	赤ワイン…100ml
E	バルサミコ酢…大さじ2
	フレッシュバジル (みじん切り) …大さじ1

### 〈ヌードルの材料〉

E	サツマイモ (スパイラライザーでせん状にカット) …2～3本
	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2

1. オープンを200度Cに予熱する。
2. Aをすべてボウルに入れ、手でまぜてこねる。ゴルフボールより少し大きいぐらいに丸める (12個前後できるはず)。できたらボウルにラップをかけ、冷蔵庫に寝かせておく。
3. 底の深い天板にクッキングペーパーをしき、Cをのせる。すべてにオリーブオイルをしっかりからめる。
4. 熱したオーブンに入れ、25分焼く。天板を取り出して全部すばやくまぜる。トマトの皮が裂け、果汁が鉄板にたまるまでもう20分焼く。
5. 大きめの深鍋に4.のトマト (枝は取る) と果汁、タマネギ、やわらかくなったニンニク (皮からしぼりだしたものを) を入れる。ハンドブレンダーを使ってすべてをまぜ、なめらかなソースにする。
6. 弱火であたため、Dを加えて20分煮詰める。
7. 10分たったあたりで、大きめのフライパンにBを入れ、火にかける。2.を入れて6～8分焼き、フライパンを振りながら表面をまんべんなく焼き、火を止める。
8. 6.のトマトソースにバジルを加えてよくかきまぜる。さらに7.を加えてまぜ、ソースを十分にからめる。深鍋を再び弱火にかけてあたためる。
9. 7.で使ったフライパンをそのまま火にかける (フライパンに肉汁が残っているはず)。そこにEを入れ、火を強くする。手早く炒め、ふやけないようにする。フライパンを揺らしてヌードルをまんべんなくひっくり返しながらかきまぜる。
10. ヌードルを2つの器に分け、その上に8.をかける。

## 韓国風豚バラ炒めと ブロッコリーキムチライス

▶ 4人分

〈材料〉	ニンニク（薄切り）…3かけ
豚バラブロック肉（皮なし）…1キ。	コチュジャン…大さじ2
ギー [インドの料理に使われるバター脂肪] …大さじ2	スンチャンサムジャン [韓国の発酵味噌] …大さじ2
エクストラバージンオリーブオイル… 大さじ4	コチュカル [韓国のトウガラシパウダー] …大さじ2
タマネギ（薄切り）…1個	米酢…大さじ2
バター…10㊲	みりん…大さじ2
卵…4個	魚醤…大さじ2
白ゴマ…大さじ3	〈ブロッコリーキムチライスの材料〉
ワケギ（きざむ）…1束	ブロッコリーライス（書籍 254㊲参照）…適量
〈マリネの材料〉	簡単キムチ（書籍 252㊲参照）…100㊲
タマネギ（薄切り）…1個	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2
ショウガ（皮をむいてみじん切り）… 1かけ（5㊲ほど）	

1. 豚バラ肉を冷凍庫に1時間ほど入れる。半冷凍状態になったら、包丁で1〜2㊲ほどの厚さに切り、大きめのポウルに入れる。
2. マリネの材料を器に入れ、ハンドブレンダーですべて攪拌する。これを豚肉にかけてもみ込み、全体にからむようにする。ポウルにラップをかけて冷蔵庫に入れ、30分漬ける。
3. 食事の15分前にブロッコリーライスを作る。フライパンにオリーブオイルを入れ、ブロッコリーライスとキムチを加えて、2分ほどよく混ぜながら火を通し、器に移す。
4. 中華鍋を火にかけ、ギーとオリーブオイル半量を入れる。豚バラ肉を加えて手早く炒める。豚肉が煮詰まったりばさばさにならないようにする。そのあとタマネギを加える。
5. 小さなフライパンを火にかけ、バターと残りのオリーブオイルを入れる。熱くなったら卵を割り入れて目玉焼きを作り、3.の上のにせる。
6. 深皿に4.を移し、白ゴマとワケギを散らす。5.とともにいただく。

## ホロホロ豚のレタス包み

▶ 8〜10人分

〈ホロホロ豚の材料〉	
A	大きめのタマネギ（厚めのスライス）…3個
	ニンニク（1かけごとに分ける）…1個
	野菜のブイヨン…200㊲
B	チリパウダー…大さじ1
	クミン（挽く）…小さじ1
	シナモン（挽く）…小さじ1
	塩…大さじ2
	豚の肩肉（骨つき、皮に細かい刻み目を入れる）…3〜5キ。
C	スモークパプリカパウダー…大さじ1
	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3
	簡単ピクルス（書籍 253㊲参照）…適量
	フレッシュコリアンダー…適量
	ロメインレタス（横半分に通ってむいた葉）…4枚

1. オーブンを最高温度（250度C前後）で予熱する。
2. 大きめで底の深い天板にアルミホイルをしき、Aを入れる（料理の最初の段階で野菜の水気を保つため）。
3. Bをすべてまぜておき、豚肩肉の皮以外の全体にすり込む。皮の刻み目に塩をすり込んだら、豚肉を天板のタマネギやニンニクの上のにせる。
4. 3.をオーブンで15分熱し、温度を140度Cに下げ、そのままさらに1時間熱する。いったん天板を出し、前後を入れ替えてオーブンに戻し、もう1時間熱する。これを5時間くり返す。肉がとてもジューシーでやわらかくなり、ほぐしやすい状態になる。
5. 天板をオーブンから出し、再び最高温度まで上げる。十分熱になったら天板をオーブンに戻し、仕上げに15分焼いてカリカリにする。
6. 肉を天板から大きめのまな板に移す。カリカリの肉をはがして別の器に移す（完全にカリカリになっていなければ、オーブンに戻してさらに高温で5分熱する）。
7. フォーク2本を使って骨から肉を取り、ほぐす。Cをよくかきまぜ、さらにスプーン1杯の肉汁を足してまぜる。肉を大皿にのせて細かくする。
8. ピクルス、コリアンダー、肉を包むレタスの葉を添える。

## スパイシーサーモンカレー

▶ 2人分

## 〈スパイシーサーモンの材料〉

サケの切り身（皮を取る）…300<sup>グラム</sup>  
 ターメリック…小さじ1  
 塩…小さじ1  
 エクストラバージンオリーブオイル…  
 大さじ2  
 ギー〔インドの料理に使われるバター脂肪〕…  
 小さじ1

## 〈ソースの材料〉

エクストラバージンオリーブオイル…  
 大さじ4  
 ギー…大さじ1  
 ブラックマスタードシード…大さじ1  
 ニンニク…3かけ  
 青トウガラシ（細かいみじん切り）…  
 A 1個  
 大きめのトマト（細かいみじん切り）…4個  
 マスタードパウダー…小さじ1  
 B チリパウダー…小さじ1  
 水…100<sup>ミリ</sup>

1. サケをひと口サイズの角切りにし、ターメリックと塩をすり込む（ターメリックは指が黄色く染まってしまうことがあるので、必要に応じて手袋を使う）。
2. サケを調理するためのオリーブオイルとギーをフライパンに入れ、中火にかける。サケを入れて両面それぞれ1分ほど揚げ焼きし、フライパンから取り出す。
3. ソースを作るためのオリーブオイルの半量とギーを2.のフライパンに入れ、Aを加え、中火～強火で炒める。かきまぜながら30秒ほど火を通す。ブラックマスタードシードやニンニクを焦がさないように。
4. トマトを加えて強火で2分ほどかきまぜ、それから火を弱める。ときどきかきまぜながら5分煮込む。Bを加える。
5. さらに5～10分まぜる。サケをフライパンに戻し、残り半量のオリーブオイルをかけてそっとまぜる。2分煮詰める。味を見て、必要なら塩で調味する。
6. 2つの器に分け、お好みでカリフラワーライス（書籍254<sup>ページ</sup>参照）、ヨーグルト、パンジャブサラダ（書籍255<sup>ページ</sup>参照）を添える。

## タンドリーマサラサーモンのライタがけ

▶ 2人分

## 〈タンドリーサーモンの材料〉

タンドリーマサラパウダー…大さじ3  
 サケの切り身…300<sup>グラム</sup>  
 バター…30<sup>グラム</sup>  
 エクストラバージンオリーブオイル…  
 大さじ2  
 〈ライタの材料〉  
 キュウリ（さいの目切り）…1/2本  
 ナチュラルヨーグルト…250<sup>グラム</sup>

フレッシュミントの葉（みじん切り）…5<sup>グラム</sup>  
 ドライミント…小さじ1/2  
 レモン（果汁のみ）…1/2個  
 塩、挽きたての黒コショウ…各適量

レタスの葉…4枚  
 タマネギ（細かいみじん切り）…1個  
 フレッシュコリアンダー（細かいみじん切り）…5<sup>グラム</sup>

1. タンドリーマサラパウダーをサケの切り身全体にすり込み、寝かせておく。
2. ライタの材料をすべてボウルに入れ、よくまぜる。
3. バターとオリーブオイルをフライパンに入れ、中火にかける。バターが泡だちはじめたら、皮を下にしてサケを焼く。8分前後火を通す。焼きながら、フライパンのバターとオリーブオイルを切り身にかけ、裏返す。もう片面を90秒焼き、火からおろす。
4. サケの皮をはがす。レタスの葉にサケをのせる。上から2.のライタ、タマネギ、コリアンダーをかける。

## タラのオイル焼きと貝のクリーム煮

▶ 2人分

### 〈タラのオイル焼きの材料〉

A バター…20g  
 エクストラバージンオリーブオイル  
 …大さじ1

タラの切り身(皮つき)…2枚(1枚およそ160g)  
 塩、挽きたての黒コショウ…各適量

### 〈貝のクリーム煮の材料〉

B バター…20g  
 エクストラバージンオリーブオイル  
 …大さじ2

バナナエシャロット…1個  
 ニンニク(つぶしてペースト状にする)…1かけ  
 白ワイン…250g  
 二枚貝…400g

C 生クリーム…200g  
 フレッシュイタリアンパセリ(みじん切  
 り)…5g  
 塩、挽きたての黒コショウ…各適量

アスパラガス…200g

1. Aをフライパンに入れ、中火にかける。バターが泡だたなくなつて香ばしくなつてきたら、皮を下にしてタラを入れる。バターとオイルをタラの上からかけながら、5分焼く。
2. タラを焼いているあいだに、Bを深鍋に入れ、エシャロットを加えて弱火にかき、エシャロットがやわらかくなるまで5分炒める。ニンニクを加えて90秒ほど全体をまぜる。
3. タラを裏返してさらに1分焼き、フライパンから取り出して寝かせておく。
4. そのフライパンに白ワインを入れ、火を強める。沸騰してきたら手早く貝を加え、すぐにふたをして蒸気が逃げないようにする。フライパンを揺らし、貝にまんべんなく火を通す。
5. 3分たつたら貝がすべてひらくので、そこでCを加える。ひらかなかつた貝は捨てる。
6. 火を弱め、さらに3分貝を煮る。
7. 鍋に塩水(分量外)を入れて沸騰させ、アスパラガスを入れて2分ゆで、水分を切る。
8. 2つの皿にアスパラガスを取り分け、その上に3.のタラをのせ、6.の貝のクリーム煮を上からかける。

## タイ風ムール貝とエビのココナッツミルク煮

▶ 2人分

### 〈材料〉

ムール貝(新鮮な生もしくは解凍)…400g  
 大型のエビ(殻つき、新鮮な生もしくは解凍)  
 …200g

A バナナエシャロット…1個  
 ニンニク…3かけ  
 ショウガ…1かけ(3gほど)  
 レモングラスの茎…1本  
 赤トウガラシ…1本  
 フレッシュコリアンダー(みじん切り)  
 …10g

ココナッツオイル…大さじ2

B ココナッツミルク…400g  
 魚醤…大さじ2  
 しょうゆ…大さじ1

コブミカンの葉…3枚

C キャベツ(千切り)…100g  
 サヤインゲン(両端を取る)…100g  
 ミニトマト…50g  
 モヤシ…100g  
 フレッシュタイバジル(みじん切り)…  
 ひとつかみ

無塩ピーナッツ(煎ってみじん切り)…  
 40g  
 タイバジルの葉…適量

※中華鍋かふたつきの大きめの深鍋を用意する。

1. まずシーフードの準備をする。ムール貝から足糸と殻表面の固着物を取りのぞき、貝が生きているか確かめる(殻が閉まっているか、叩いたときにゆっくりと閉まるようなら大丈夫)。ナイフの先を使ってエビの背わたを抜く。
2. Aをフードプロセッサーに入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
3. 中華鍋または深鍋にふたをして熱し、ココナッツオイルを入れる。2.のペーストを加え、強火で2分熱する。さらに1分、焦げないようにかきまぜる。Bを加え、火を弱めて煮る。コブミカンの葉を加える。
4. 量が1/3減るまで15分煮詰める。
5. 再び火を強め、沸騰したらムール貝とエビを入れる。ふたをして鍋を軽く揺らす。ムール貝がすべてひらくまで、強火で3分熱する。ひらかないムール貝は捨てる。
6. Cを加え、さらに3分煮る。
7. 2つの器に取り分け、ピーナッツを振りかけ、タイバジルの葉を飾る。

## 北インド風チキンカレー

▶ 2人分

<p>エクストラバージンオリーブオイル… 大さじ4 ギー [インドの料理に使われるバター脂肪] … 大さじ1 大きめのタマネギ (細かいみじん切り) …1個 ショウガ (細かいみじん切り) …1かけ (4分ほど) ニンニク (細かいみじん切り) …3かけ ナチュラルヨーグルト…大さじ1 鶏のもも肉 (骨つきぶつ切り) …400g 青トウガラシ (細かいみじん切り) …3個 大きめのトマト (みじん切り) …5個</p>	<p>コリアンダー (挽く) …小さじ2 ガラムマサラ…小さじ1 挽きたての黒コショウ…小さじ1 ショウガ (すりつぶす) …小さじ1 ターメリックパウダー…小さじ1/2 クローブ…2個 塩…ひとつまみ バルサミコ酢…小さじ1 フレッシュコリアンダー (みじん切り) … 大さじ2 エクストラバージンオリーブオイル…少量 ナチュラルヨーグルト…大さじ4</p>
---	--

1. 大きめの鍋にオリーブオイルとギーを入れ、中火にかける。タマネギとショウガを加え、タマネギが黄金色になりはじめるまで8～10分炒める。ニンニクを加えてさらにかきまぜながらもう1分ほど炒める。
2. ニンニクの香りが出てきたらヨーグルトを加えて全体にからめ、そのあと鶏肉を入れる。
3. Aをすべて加えてよくまぜ、2分ほど煮込み、そのあとトウガラシとトマトを入れる。
4. トマトがくずれて肉にからんできたら、ふたをして6～8分煮詰める。濃いソースになったところで塩とバルサミコ酢を加える。さらに6～8分、鶏肉によく火が通るまで、たえずかきまぜながら煮込む。
5. 2つの器に分け、フレッシュコリアンダーとオリーブオイルを振りかける。カリフラワーライス (書籍 254頁参照) か、ミックスグリーンベジタブル (書籍 251頁参照) とナチュラルヨーグルトと一緒に食べるのがお勧め。

## アンコウのカレー

▶ 2人分

<p>〈カレーベースの材料〉 エクストラバージンオリーブオイル… 大さじ2 タマネギ (さいの目切り) …1個 ニンニク (粗みじん切り) …3かけ ショウガ (粗みじん切り) …1かけ (3分ほど) 赤トウガラシ (粗みじん切り) …2本 フレッシュコリアンダー (粗みじん切り) …20g ターメリック…小さじ2 イエローマスタードシード…小さじ1 クミン (挽く) …小さじ1</p>	<p>コリアンダー (挽く) …小さじ1 ギー [インドの料理に使われるバター脂肪] … 大さじ2 ココナッツミルク…400g アンコウの切り身 (タラでも可、2.5 片角に切る) …300g ホウレンソウ…200g ミニトマト…50g 塩、挽きたての黒コショウ…各適量 ココナッツフレーク (煎る) …適量 コリアンダーの葉…適量</p>
---	--

1. カレーベースのすべての材料をフードプロセッサーで攪拌し、粗いペースト状にする。
2. ギーを大きめの鍋に入れて火にかけ、熱くなったら 1. を加え、5分ほど弱火で熱し、くっついたり焦げたりしないようにたえずかきまぜる。
3. ココナッツミルクを注ぎ、カレーソースが減って濃くなるまで10分ほど煮詰める。Aを加え、アンコウに火が通るまで5～7分煮る。
4. 塩、コショウで味をととのえ、ココナッツフレークとコリアンダーを飾る。
5. 風味のいいカリフラワーライス (書籍 254頁参照) と一緒に食べるのがお勧め。

## ジャークチキンと カリフラワーの低糖質ピザ

▶ 2人分

### 〈ピザ生地の材料〉

カリフラワー（粗い粒状にくだく）…1個  
 サイリウムハスク [オオバコの種皮] …  
 大さじ2  
 A [ ドライオレガノ…大さじ1  
 卵（ボウルで軽くかきまぜる）…1個  
 エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1  
 〈ジャークチキンの材料〉  
 鶏の胸肉…2枚  
 B [ ジャークチキンスパイス…大さじ2  
 エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1

### 〈トッピングの材料〉

トマトピューレ…大さじ2  
 C [ 熟れたトマト（薄切り）…2個  
 赤・緑・黄ピーマン（輪切り）…各 1/2 個  
 タマネギ（薄切り）…適量  
 フレッシュバジルの葉…適量  
 D [ モッツアレラチーズ（小片にちぎる）…1個  
 パルメザンチーズ（おろす）…大さじ2  
 ルッコラ…適量  
 E [ エクストラバージンオリーブオイル…少量

1. オープンを 200 度Cに予熱する。
2. 大きめのフライパンを中火で熱し、油をひかずにカリフラワーを入れる。水分を飛ばすようにかきまぜながら 10 分ほど焼く。量が 1/4 ほど減ったあたりで火を止める。
3. カリフラワーが熱いうちに大きめのボウルに移し、Aをすべて入れる。よく混ぜて卵がいきわたるようにする。
4. クッキングペーパーを天板にしき、オリーブオイル少々を刷毛で塗る。ピザ生地を半量を天板上にあげ、平らな円形にならす。穴や隙間があかないようにする。同じようにして、もう1枚の天板に残りの生地をならす。
5. 熱くなったオープンに入れ、20～25分焼く。
6. 生地を焼いているあいだ、鶏の胸肉にBをすり込む。グリルパンを熱して片面6～7分ずつ焼き、中まで火を通す。火から下ろして少しさましてからスライスする。
7. ピザ生地の端に焼き色がつき、底の水分が乾いたら天板をオープンから出し、クッキングペーパーから注意深くはがす。生地を裏返し、天板をオープンに戻して、さらに15～20分、まん中が色づき、指で触って乾いている感じになるまで焼く。
8. オープンから生地を出したあと、オープンの温度を 220 度Cに上げておく。
9. 2枚できた生地にトマトピューレを半量ずつ広げ、Cをのせて、その上からDを全体に散らす。
10. 天板をオープンに戻し、8～10分焼く。ピーマンがやわらかくなり、チーズがとけたら焼き上がり。Eを振りかける。

## スパイスヨーグルトの即席ローストチキン

▶ 4～6人分

丸鶏（ひらく）…1.8～2キロ

### 〈マリネの材料〉

ナチュラルヨーグルト…250 ㍉  
 ドライオレガノ…大さじ2  
 パプリカパウダー 大さじ2  
 カイエンペッパー…大さじ1  
 チリフレーク…小さじ2  
 ターメリック…小さじ1  
 レモン（果汁のみ）…1個  
 塩、挽きたての黒コショウ…各適量  
 エクストラバージンオリーブオイル…大さじ4

1. 天板にクッキングペーパーをしく。
2. マリネを作る。すべての材料を小さめのボウルに入れ、よく混ぜる。
3. 鶏肉を、皮を上にして天板に置き、マリネ液をかける。手で鶏肉全体にすり込む。天板をラップでおおい、冷蔵庫に入れて2～3時間寝かせる。
4. オープンを 200 度Cに予熱する。鶏肉の天板を中段に入れ、1時間ほど焼く。途中でひっくり返す。
5. 鶏肉は食事の直前に焼き上がるようにする。肉が不透明になり、脚のいちばん分厚い場所にナイフを刺すと透明な肉汁が流れ、全体に火が通っているようにする。
6. 簡単コールスロー（書籍 252頁参照）やソラマメのパルメザンチーズがけ（書籍 251頁参照）などをお好みで添える。

## 野菜たっぷりカレー

▶ 2人分

〈材料〉	ココナッツミルク…200 <sup>ミリ</sup> <sub>リットル</sub>
中サイズのサツマイモ（皮つきで洗う）…1本	小さめのナス（2 <sup>センチ</sup> 角に切る）…1個
ギー〔インドの料理に使われるバター脂肪〕…大さじ1	カリフラワー（ひとロサイズに切る）…1/2個
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ4	ガラマササラ…大さじ1
A	大きめのトマト（みじん切り）…5個
	ショウガ（細かいみじん切り）…1かけ（4 <sup>センチ</sup> ほど）
B	青トウガラシ（細かいみじん切り）…2個
	ニンニク（細かいみじん切り）…1かけ
	サヤインゲン（両端を取り2 <sup>センチ</sup> の長さに切る）…100 <sup>グラム</sup>
	レモン（果汁のみ）…1個
	塩…ひとつまみ
	ナチュラルヨーグルト…大さじ4

- 鍋に塩水（分量外）を入れて沸騰させ、サツマイモを入れる。15～20分、サツマイモに串がすっと通るようになるまでゆでる。ゆで終わったらお湯を捨てて皮ごとつぶし、寝かせておく。
- ギーとオリーブオイルをフライパンに入れ、中火にかける。Aを入れ、2分ごとにかきまぜながら、トマトが濃厚なソース状になるまで10分ほど熱する。
- ニンニクを加えて1分かきまぜる。つぶしたサツマイモとココナッツミルクを加え、さらにまぜる。ナスを入れて10分煮込み、そのあとカリフラワーとガラマササラを加える。弱火にしてフライパンにふたをする。5分煮込んだあと、ブロッコリーとサヤインゲンを加える。
- さらに5分ほど煮込み、レモン果汁と塩で味をととのえる。
- 器に分け、スプーンでヨーグルトをかけて、お好みでサラダを添える。

## カボチャとマッシュルームのズッキーニパスタ

▶ 2人分

〈カボチャの材料〉	ニンニク（おろす）…2かけ
小さめのカボチャ（皮をむいてぶつ切り）…1/2個	フレッシュセージ（みじん切り）…5 <sup>グラム</sup>
A	〈ズッキーニのパスタの材料〉
	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3
	塩、挽きたての黒コショウ…各適量
〈マッシュルームの材料〉	C
B	エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1
バター…50 <sup>グラム</sup>	バター…1かけ
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2	大きめのズッキーニ（スパイラライザーでらせん状にカット）…2本
マッシュルーム（薄くスライス）…200 <sup>グラム</sup>	大きめのズッキーニ（スパイラライザーでらせん状にカット）…2本
	エクストラバージンオリーブオイル…適量
	パルメザンチーズ（けずる）…20 <sup>グラム</sup>
	カボチャの種…ひとつかみ

- オーブンを200度Cに予熱する。
- クッキングペーパーをしいた天板にカボチャのぶつ切りをのせ、Aを振りかけ、オーブンに入れ、カボチャが全体にやわらかくなるまで20～25分焼く。オーブンから出したカボチャは寝かせておく。
- 強めの中火にかけた中華鍋にBを入れる。バターがとけたらマッシュルームを入れ、すぐにひっくり返してバターとオイルをからめ、手早く火を通す。30秒ごとにひっくり返ししながら5分ほど焼く。
- 黄金色に焼けてきたら、ニンニク、セージ、2.のカボチャを加え、全体に軽くまぜる。大きめのボウルに移し、中華鍋はそのまま再び火にかける。
- Cを中華鍋に入れ、スパイラライザーでカットしたズッキーニを加える。ズッキーニをひっくり返しながら強火で2～3分炒める。少しやわらかくなり始めたところで、4.を加えてまぜる。
- 2つの器に分け、オリーブオイル、パルメザンチーズ、カボチャの種を散らす。



タンドリーマサラサーモンのライタかけ (P31)



トマトガーリックソースのミートボール、サツマイモのヌードル添え (P27)



ジャークチキンとカリフラワーの低糖質ピザ (P38)



スパイスヨーグルトの即席ローストチキン (P37)

## インド風ミックスベジタブル

▶2人分

〈材料〉	サヤインゲン（両端を取りみじん切り）…
ギー〔インドの料理に使われるバター脂肪〕	100g <sup>ラ</sup>
…大さじ1	ガラムマサラ…大さじ1
ブロッコリーまたはカリフラワー（花	塩、挽きたての黒コショウ…各適量
蕾部、みじん切り）…1個	エクストラバージンオリーブオイル…
	大さじ2

1. 中華鍋にギーを入れ、強火にかける。すべての野菜を加え、鍋を振ってつねに野菜を動かし、全体に火が通るようにしながら5分炒める。
2. 火を弱め、ガラムマサラを加えてまぜ、塩とコショウで味をととのえる。
3. 鍋にふたをし、ときどき鍋を揺さぶりながら10分熱する。
4. 盛りつけてオリーブオイルを振りかける。

## キャベツのココナッツ炒め

▶2人分

〈材料〉	小さめのキャベツ（千切り）…1個
ココナッツオイル…大さじ2	ココナッツ（煎って粉末にする）…100g <sup>ラ</sup>
バナナエシャロット（細かいみじん切り）	チリフレーク…適量
…1個	
青トウガラシ（細かいみじん切り）…1個	
A	ターメリック…小さじ1/2
	クミンの種（煎ったもの）…小さじ1
	マスタードシード…小さじ1

1. 中華鍋にココナッツオイルを入れ、強火にかける。鍋が熱くなったら、エシャロットとトウガラシを入れて2分炒め、よくかきまぜる。Aを加え、もう1分炒める。
2. いい香りがしてきたらキャベツを加え、よくからむまで鍋を揺らしながらまぜる。鍋を動かしながら2分炒め、さらにココナッツを加えてよくまぜる。できあがったらすぐにいただく。