

◆ ピーナツ酢味噌

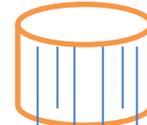
- ① ピーナツは皮をむき、好みの粗さにすりすぶす  
(フードプロセッサバーミックス・すり鉢など手元にある用具を利用)
- ② ①にピーナツとほぼ同量の白味噌を加えて混ぜる
- ③ ②に好みの味になるまで酢を少しずつ加えながら良く混ぜる。  
硬いようでしたら、味の母(みりん)を加えてのばせば、少し扱いやすくなります。  
交流会では、のせる(かける)ようにしましたが、食べる少し前でしたら、和え衣として使うとあのくらいの硬さでも、もう少し柔らかくなります。  
今の季節は、吉沢重造さんの分葱・新ワカメ・青柳などをこの酢味噌で和えるととってもおいしいですよ(^\_^)/~

◆ 胡麻ヨネーズ

- ① マヨネーズに白胡麻ペーストを少しずつ混ぜながら加えてゆく。  
好みの味になったら出来上がり！ か〜んたんでしょ〜  
ブラックペッパー(粗挽き)をチョッピリ加えれば大人の味になります。  
※マヨネーズから作る場合は、さらに塩加減などを調節できます。

◆ 胡麻ごまドレッシング

- ① 同量の洗双糖・酢・濃口醤油をよく混ぜ合わせる。
- ② 洗双糖が溶けたら、上記の各調味料と同量の胡麻油を加えて更に混ぜ合わせる。
- ③ 盛り付けた野菜にドレッシングとたっぷりの胡麻をかけて、召し上がれ♪  
このドレッシングが合う野菜は何でも良いですが、切り方に気をつけて下さい  
○大根・人参などは、長さ5cm 位の輪切りにして  
縦の千切りにする(PCではきれいに書けませんが …⇒  
○和風・中華風のお料理に合います



◆ 大根の醤油漬

- ① 大根は、縦のスティックに切る。
- ② 容器にできるだけ隙間なく並べて濃口醤油をひたひたに注ぐ。
- ③ タカノツメをそのまま1本入れて、一晩おいたら出来上がり。