

オーサワの ライス&ソイを使ったレシピ

玄米ドリンクの 里芋クリームシチュー

【材料】2人分

- ・蒸した里芋…………… 80g
- ・オーサワのライス&ソイ(プレーン)…………… 200ml
- ・塩…………… 小さじ1/4
- ・蒸し野菜
(かぶ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリーなど)…………… 適宜

【作り方】

- ①蒸した里芋の皮をむき、玄米ドリンクと合わせてブレンダーで滑らかにする。
- ②お好みの野菜を蒸しておく。
- ③①を鍋に移して塩を加え加熱する。
- ④器に③を注いで蒸し野菜をのせる。



黒胡麻玄米ドリンクのムース



【材料】4個分

- ・オーサワのライス&ソイ(黒ごま)…………… 200ml
- ・玄米甘酒…………… 100ml
- ・粉寒天…………… 1g
- ・本葛粉(微粉末)…………… 5g
- ・水…………… 大さじ3
- ・塩…………… 少々

【作り方】

- ①粉寒天、本葛粉と水を鍋に入れて溶かしておく。
- ②材料をすべて鍋に入れて、火にかけて混ぜる。
- ③もったりとして沸騰してきたら火を止めて、器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ボンセンクリームをデコレーションする。

〈ボンセンクリームの作り方〉

【材料】

- ・玄米ボンセン…………… 10g
- ・メープルシロップ…………… 大さじ1
- ・木綿豆腐…………… 100g
- ・塩…………… 少々
- ・レモン汁…………… 小さじ1
- ・豆乳…………… 適量

【作り方】

- ①ボンセンをフードプロセッサーで細かくし、豆腐、メープルシロップ、塩を加えてよく混ぜる。レモン汁を加える。
- ②好みの固さになるように豆乳を加え、裏ごしをする。

【材料】12cmの丸型(底取れ型)

- 〈クラフト生地〉
- ・くるみ(軽く炒って刻む)…………… 40g
- ・ココナッツパウダー…………… 25g
- ・デーツ(軽く刻む)…………… 15g
- ・塩…………… 少々
- 〈フィリング〉
- ・オーサワのライス&ソイ(プレーン)…………… 160ml
- ・リンゴジュース…………… 150ml
- ・粉寒天小さじ2/3+本葛粉大さじ1
- ・水…………… 大さじ2
- ・米粉…………… 小さじ1
(白味噌小さじ1+豆乳大さじ1でのばしておく)
- ・レモン…………… 小さじ1
- ・梅酢…………… 小さじ1/2
- ・ブルーベリージャム…………… 30g

【作り方】

- ①クラフト生地の材料をブレンダーにかけて細かくし、型の底に敷き詰める。
- ②粉寒天、本葛粉を鍋に入れて水で溶いておき、フィリングのレモン汁と梅酢以外を鍋に入れる。火にかけて煮とかし、もったりとするまでかき混ぜる。
- ③全体がもったりとしたら火を止めてレモン汁と梅酢を加える。
- ④ブルーベリージャムをボールに入れ、③のフィリングをおたま2杯分加えて混ぜる。
- ⑤①の型に、③と④を交互に流し入れ、最後に竹串で全体を軽く混ぜてマーブル模様状にする。
- ⑥あら熱が取れたら冷蔵する。

玄米ドリンクとブルーベリーの ヨーグルト風ケーキ



レシピ考案:リマ・クッキングスクール認定インストラクター 寄國揚こ