

## 料理に使うときのポイント

### \*ゴシゴシ洗わない

ハーブはやさしく洗うのが原則です。汚れを落とす場 合は、たっぷりの水の中でさっとすすぐだけにしましょ う。ゴシゴシ洗うと傷や傷みの原因になり、色が悪くな

ったり劣化が早くなってしまい ます。水を入れたボウルの中に そっとハーブを入れて軽く押し 洗いするだけで十分です。



### \*適量は香りで判断

比較的香りが強いローズマリーなら一人当たり1~2枝。バジルなら4~5枚、ミン トは3枝くらいが適量です。香りの好みは個人差が大きいので、最初は少なめから 試してみましょう。

### \*冷蔵庫の野菜室で保存

ローズマリーは洗って水を切り、乾いたキッチンペーパーを敷いた密閉保存容器

に入れて保存します。ペパーミントは水で湿らせたキッチ ンペーパーを敷いて保存。冷蔵庫の野菜室など冷たすぎ ない、乾燥した冷気の直接当たらない場所で、季節やハー ブの種類にもよりますが3日~1週間程度保存できます。



# **コーズマリー**を使って

すっきりとした香りが特徴のローズマリーは、どんな食材やメニューにも使いやすいハーブです。 肉や魚などのクセのある臭みを消してくれるので、そのまま一緒に焼いたり、調味料にアレンジしたりと 使いやすく、幅広く活用できて、人気のハーブです。

あっさりとした味わいを残しながら香りでランクアップ

# 白身魚のグリル

#### ●材料●(2人前)

- ・ローズマリー(マリネ用・飾り用)…各1枝(ドライタイプなら各小さじ1/2) • 白身魚(切り身) .......2切 ・オリーブオイル…………大さじ3 塩………適量付け合わせの野菜……お好み
- 2)で30分くらい漬けます。熱したフライパンにオリ ーブオイル(大さじ1)を入れ、ソテーします。
- 2 皮の面から焼き、焼き色がついたらひっくり返しま す。マリネする時に漬けたローズマリーをのせて焼 きます。さらに香り豊か になり、食べるときのア クセントになります。

余ったローズマリーを集めて、保存びんなどに入れてオリ ーブオイルに漬けておくと、ローズマリーオイルが完成! 料理にすぐ使えて重宝します。

#### 甘さ控えめ、簡単おやつ

# ローズマリース

#### ●材料●(約8個分)

- ローズマリー…1枝(ドライタイプなら小さじ1/2) ・ホットケーキミックス·····200g
- ・無塩マーガリン (またはバター) … 20g
- 🚹 全ての材料をフードプロセッサー に入れ、ひとかたまりになるまで 混ぜます。
- ② ①をめん棒で1cmくらいの厚さ に伸ばし、型で抜きます。飾りに口 ーズマリー(分量外)をのせます。
- 3 予熱した170度のオ ーブンで10~12分 程度焼き上げます。

#### おもてなしにピッタリ

# ローズマリーバタ・

#### ●材料●(つくりやすい量)

- ・ローズマリー…1枝(ドライタイプなら小さじ1/4)
- 1 ローズマリーをみじん切りにしま
- 2 室温にもどしたバターに❶を混 ぜ、ココットなどに詰めてラップを
- 🔞 🛮 を冷蔵庫に1時間程 度入れ、冷やします。1 週間くらい冷蔵保存 できます。



甘くさわやかな香りが特徴のバジル。トマトとの相性が特に抜群で、日本でもなじみの深いハーブです。 どんな料理にも合わせやすいので幅広く使われますが、水に弱く傷みやすいので早めに使い切りましょう。 そのまま生で食べても、焼いても、といろいろなアレンジがきくのでとても便利なハーブです。

いつものメニューの幅を広げます

# ェノベーゼペースト

#### ●材料●(つくりやすい量)

- ・バジルの葉………40g ・塩……小さじ1/3 ・にんにく……2片 ・オリーブオイル……100ml ・松の実……大さじ3
- ① フードプロセッサーに材料を入れ、なめらかになる まで混ぜ合わせます。
- 2 瓶などに入れたら、酸化防止に表面に5mm程度の 層になるようにオリーブオイル(分量外)を注ぎま す。冷凍保存することもできます。

#### 新鮮なバジルを生で

## バジルの生春巻き

#### ●材料●(2人分)

- ・バジル·····12枚(Fライタイプなら小さじ2)【ソース】 ・オリーブオイル………大さじ1
- ・ライスペーパー……6枚 ・生ハム………6枚 ・グレープフルーツ·············· 1 / 2個
- ・クリームチーズ·····・約50g ・サンチュ…6枚 ・塩・こしょう…適量
- ムチーズは半分に切り、残りの材 料をライスペーパーにのせます。
- 2 ●に塩・こしょうし、きつめに巻い



Brail



・レモン汁………大さじ3

🛈 ライスペーパーは水で戻し、クリー 🔞 ソースの材料をすべて混ぜ合わせ ます。2を食べやすい大きさに力 ットして完成。ソースにつけて食 べます。

# ていきます。



ノトを使って

鼻を通り抜けるさわやかな香りでおなじみのミント。ドリンクやお菓子のトッピングだけでなく、 料理に使っても清涼感が楽しめて、食欲を増してくれます。柔らかなさわやかさと甘みを感じる スペアミントから試してみましょう。ペパーミントは刺激が強いので、お菓子などの甘みの強いものに。

さわやかな香りが食欲UP

# ミントドレッシング

#### ●材料●(つくりやすい量)

- ・スペアミントの葉………5枚(ドライタイプなら小さじ1/4)
- ・エクストラバージンオリーブオイル……大さじ3
- ・黒こしょう(粗挽き)…………小さじ1/2
- ・酢······大さじ2 ・塩···········適量
- 1 ミントは洗い、水気を取ってからみじん切りにします。
- 2 ●を残りの材料と混ぜ合わせます。1時間以上置い てなじませます。

#### 暑い日のおもてなしにピッタリのクールスイーツ

# ミントグラニテ

#### ●材料●(つくりやすい量)

- ・スペアミントの葉………………20枚(ドライタイプなら小さじ1/2) ・水···········400ml ・グラニュー糖·········50g ・レモン汁··········60ml
- 鍋に水とグラニュー糖を入れ、火にかけます。 グラニュー糖が溶けたら火からおろして冷まします。
- 即いて香りを出したスペアミントをみじん切りにし、レモン汁と②に入れます。
- ❹ バットに❸を入れ、冷凍庫に入れて1時間毎にフォークなどでかき混ぜます。
- 6 3~4回4をくり返したら完成。盛りつけにミントの葉(分量外)を飾ります。



# アプリ限定クーポンでお得にお買物!!

# アハディオアプリ会員



アヤカ ポイントも 貯まる!

**Point** ポイント カード 機能









アヤハディオ ネットショッピング

ダウンロードは







