

ヴィーガン・レシピ Vegan Recipes

Contents

目次

Introduction

はじめに

What is Vegan Food?

ヴィーガン料理とは？

Tips for Cooking Vegan Food

ヴィーガン料理をつくる時のポイント

焦がす

乾燥させる

酸味を使う

油分を補う

ハーブ、スパイスを使う

味や食感が特徴的なアイテムを使う

(利用しやすい食材／自家製できるアイテム)

Spring 春

Fava beans hummus,

EX virgin olive oil, grilled fava beans

そら豆のフムス、

EX バージンオリーブオイルと焼きそら豆

Breakfast tacos

ブレックファストタコス

Sliced fennel salad, tarragon,

vinaigrette and almond

フェネルのスライスサラダ、

エストラゴンとアーモンド

Parsnip cereal, coconut milk
パースニップシリアルとココナッツミルク

Basic recipe of vegan cheese
ヴィーガンチーズの作り方

Vege-meat vegan nachos
ベジミートのヴィーガンナチョス

Julienne green asparagus salad, dill
グリーンアスパラガスの
ジュリエンヌサラダ、ディル

Socca, artichoke fritters, lemon
ソッカとアーティチョークのフリット、レモン

Mushroom carpaccio, lemon puree,
passion fruit and quinoa
マッシュルーム、レモンピューレ、
パッションフルーツとキヌア

Organic kale salad, crunch garnish
オーガニックケールサラダ、クランチガーニッシュ

Spring onion noodle pasta with cashew cream
新タマネギのヌードルとカシューナッツクリーム

Spring beans and avocado guacamole, chicory salad
春豆とアボカドのワカモレ、アンディーブのサラダ

Green asparagus and nuts salad,
chipotle condiment
グリーンアスパラガスとナッツのサラダ、
チポトレコンディメント

Fava beans falafel, homemade harissa sauce
そら豆のファラフェル、自家製アリッサソース

Basic recipe of falafel
ファラフェルの作り方

Roasted whole spring cabbage,
spices and smoked bell pepper powder
春キャベツの丸ごとロースト、
スパイスとスモークパプリカパウダー

Grilled green asparagus, mint-flavored pea puree
グリーンアスパラガスの炭火焼き、
ミント風味のグリーンピース

Basic recipe of black olive puree
ブラックオリーブピューレの作り方

Simple roasted fennel, soy milk yogurt,
black olive puree
ローストフェンネル、
豆乳ヨーグルトとブラックオリーブピューレ

Deep-fried spring onion and young corn,
roasted onion jus
新タマネギとヤングコーンのフリット、
ひげとレモンのサラダ、焼きタマネギのジュ

Crispy TOFU, zucchini noodle,
tahini sauce, horseradish
豆腐のフリットとズッキーニのヌードル、
タヒニソースとホースラディッシュ

Grilled broccoli, herbal pistachio puree
ブロッコリーの炭火焼き、
ブロッコリーとピスタチオのピューレ

White asparagus confit and fritters,
espelette pepper powder
ホワイトアスパラガスのコンフィとフリット、
エスペレット

Roasted bamboo shoot, Australian black truffle,
black olive puree
筍のロースト、オーストラリア産黒トリュフ、
ブラックオリーブピューレ

Procedure 春 レシピ

Summer 夏

Pita bread sandwich,
deep-fried eggplant with spices
スパイスを効かせた揚げナスのピタパンサンド

Basic recipe of soy milk burrata
豆乳ブッラータの作り方

Soy milk burrata caprese
豆乳ブッラータのカプレーゼ

Yellow gazpacho, bite-sized melon salad
黄色いガスパチョとひとくちメロン

Cucumber and minimum ratatouille,
caramelized onion vinaigrette
キュウリとミニマムラタトゥーユ、
オニオンビネグレット

Taboulé with summer vegetables
and buckwheat, chicory salad
夏野菜とそばの実タブレ、アンディーブのサラダ

Grilled avocado, chimichurri sauce, micro coriander

アボカドの炭火焼き、

チミチュリソースとマイクロコリアンダー

Peach and lemongrass salad, basils and passion fruit

白桃とレモングラスのサラダ、

バジルとパッションフルーツ

Pickled cherry tomato tart

プチトマトのピクルスタルト

Basic recipe of coconut tart dough

ココナッツタルト生地の作り方

Ginger marinated grilled eggplant,

pickled red onion and ginger fritters

焼きナスのアジアンマリネ、

赤タマネギのピクルスと生姜のフリット

Colinky squash salad, papaya mustard and basils

コリンキーのサラダ、

パパイアマスタードとバジル

Tomato and summer fruits carpaccio,

pickled red onion

トマトとサマーフルーツのカルパッチョ、

赤タマネギのピクルス

Cucumber, pineapple and melon gazpacho

キュウリとパイナップル、メロンのガスパチョ

Gold pasta of KAGAWAHONTAKA chili noodle,

sweet corn puree, kaffir lime leaf

香川本鷹の冷たいパスタ、トウモロコシのピューレ、

カフィアライム

TOFU fritters with spices tacos, tahini sauce
豆腐のスパイスフリットとタヒニソースのタコス

Summer veges and mushroom tacos
夏野菜とマッシュルームのタコス

Avocado and vegan cheese tacos
アボカドとライム、ヴィーガンチーズのタコス

Corn rice burger, summer vege steak
and chipotle condiment
コーンライスバーガー、
夏野菜のステーキとチポトレコンディメント

Grilled corn and popcorn risotto
ポップコーンと焼きトウモロコシのリゾット

Chickpeas and herb green curry
ひよこ豆とハーブのグリーンカレー

Cuban style grilled sweet corn,
chili and lime condiment
トウモロコシのキューバスタイルグリル、
ライムとチリのコンディメント

Polenta and porcini, fresh summer truffle
ポレンタとポルチャーニのソテー、サマートリュフ

Roasted MITOYO-NASU eggplant with spices,
freekeh and almond, lemon confit
三豊ナスの素揚げとスパイス、
フリッケとアーモンドとレモンコンフィ

Vege-meat fritters, homemade harissa sauce
ベジミートのフリット、自家製アリッサソース

Preparation of soy meat

大豆ミートのもどし方

Procedure 夏 レシピ

Autumn 秋

Hibiscus-flavored KANPYO pickles,

black mission fig salad

かんぴょうのハイビスカスピクルス、

黒イチジクのサラダ

Basic recipe of granola

グラノラの作り方

Coconut-flavored chia seed pudding,

chestnut and granola

ココナッツ風味のチアシードプディング、

栗とグラノラ

Beetroot parfait, vegan cheese,

passion fruit and pistachio

ビーツのパルフェ、

ヴィーガンチーズとパッションフルーツ、

ピスタチオ

Grilled eggplant agrodolce,

figs and fresh black peppers

焼きナスのアグロドルチェ、

イチジクと生粒黒コショウ

Variety mushrooms soup, barley and herbs

さまざまなキノコのスープ、大麦とハーブ

Grilled eggplant puree,

grilled bell pepper puree, hummus

焼きナス、焼きパプリカ、
フムスの3色ディップ

Basic recipe of hummus
フムスの作り方

Dried TOFU noodle, pistachio pesto genovese
干し豆腐のパスタ仕立てと
ピスタチオジェノベーゼ

Roasted mushrooms, pine nut mustard
ローストマッシュルーム、
松の実のマスタードソース

Caramelized onion and potato tortilla,
amazon cacao and orange confit
ジャガイモとタマネギのトルティーヤ、
アマゾンカカオとオレンジコンフィ

Maple roasted squash,
lime and sumac, soy milk yogurt
かぼちゃのロースト、ライムとスマック、
豆乳ヨーグルト

Earl gray-flavored sweet potato
and KABOSU salad
アールグレイ風味のサツマイモと
かぼすのモンブランサラダ

Vegetables bolognese,
KAGAWAHONTAKA chili noodle
ベジタブルボロネーゼ、
讃岐手延べ本鷹うどん

Lotus root gnocchi, vegetables bolognese
レンコンニョッキとベジタブルボロネーゼ

Basic recipe of vegetables bolognese
ベジタブルボロネーゼの作り方

MATSUTAKE potsticker, consommé
with grilled vegetables and herb
松茸餃子、焼き野菜とハーブのコンソメ

Roasted wild MAITAKE, mushroom
and chestnut vanilla sauce
天然マイタケのロースト、
マッシュルームと焼き栗のバニラソース

Eggplant and porcini fritters,
homemade harissa sauce
米ナスとポルチーニのセモリナフリット、
自家製アリッサソース

Roasted sweet potato, black fig
and mustard potato salad
さつまいものロースト、
黒イチジクとマスタード風味のポテトサラダ

Roasted lily bulb, spinach and herb puree
ゆり根のロースト、ほうれん草とハーブのピューレ

Falafel steak, roasted onion jus
ファラフェルステーキ、焼きタマネギのジュ

Basic recipe of roasted onion jus
焼きタマネギのジュの作り方

Procedure 秋 レシピ

Winter 冬

Roasted beetroot tartare, 3 kinds of chips
ローストビーツのタルタル仕立て、3種類のチップス

TOFU and quinoa salad, tropical fruits and nuts
豆腐とキヌアのサラダ、トロピカルフルーツとナッツ

Carrot consommé, kaffir lime and lemongrass
人参コンソメ、カフィアライムとレモングラス

Celery root, apple and fennel slaw, dill and mustard
根セロリ、リンゴ、フェンネル、
ディルとマスタードのスロー

Basic recipe of chipotle condiment
チポトレコンディメントの作り方

White kidney beans salad,
almond and chipotle condiment, popcorn powder
白いんげん豆のサラダ、
アーモンドとチポトレコンディメント、
ポップコーンパウダー

Colorful carrots and beetroot râpées
カラフル人参とビーツのラペ

Lentil stew and crispy brussels sprouts,
pistachio, basils, lemon
レンズ豆の煮込みと芽キャベツの素揚げ、
ピスタチオ、バジル、レモン

Taboulé with cauliflower and bulgur,
lemon, sumac and raisins
カリフラワーとブルグルのタブレ、
レモン、スマックとレーズン

DAIKON steak KATSU style,
roasted onion demi-glace sauce
大根ステーキカツサンド、
焼きタマネギデミグラスソース

BBQ YUBA sandwich, homemade coleslaw
BBQ 湯葉サンド、自家製コールスロー

Broccoli rice flour fritters, peanut butter mustard
ブロッコリーの米粉フリット、
ピーナッツバターとマスタード

Basic recipe of peanut butter
ピーナッツバターの作り方

KURUMAFU vindaloo, red onion achar
車麩のビンダルー、赤タマネギのアチャール

Cauliflower fritters, tahini sauce and lavender
カリフラワーのフリット、タヒニソースとラベンダー

Turnip and cherry tomato casserole, herbs and spices
蕪とプチトマトのココット焼き、
トマト、ハーブとスパイス

Celery root steak, wild rice and dried tomato condiment
根セロリのステーキ、
ワイルドライスとドライトマトのコンディメント

Parsnip persillade, black truffle
パースニップのペルシャード、トリュフ風味

Roasted carrots, romesco sauce and sumac
ロースト人参、ロメスコソースとスマック

Basic recipe of roasted carrot

ロースト人参の作り方

Cauliflower steak, homemade harissa sauce and spices

カリフラワーステーキ、
自家製アリッサソースとスパイス

Procedure 冬 レシピ

Dessert&Drink デザート&ドリンク

AMAZAKE cassata

甘酒とドライフルーツのカッサータ

Coconut pineapple cake

ココナッツパイナップルケーキ

Vegan cheese cake

ヴィーガンチーズケーキ

Amazon cacao and water mousse

アマゾンカカオと水のムース

Watermelon and carob crape

スイカとキャロブのクレープ

KURUMAFU almond milk french toast

車麩とアーモンドミルクのフレンチトースト

What is shrub?

シュラブとは？

Blood orange shrub

ブラッドオレンジのシュラブ

Rhubarb and raspberry shrub

ルバーブ&ラズベリーのシュラブ

Ginger and pineapple shrub

ジンジャー&パイナップルのシュラブ

Passion fruit and chipotle shrub

パッションフルーツ&チポトレのシュラブ

Melon and lemongrass shrub

メロン&レモングラスのシュラブ

Procedure デザート&ドリンク レシピ