

# プロのベジミートレシピ

## 88品がヴィーガン料理。代替肉をおいしく使うアイデアとコツ

### CONTENTS

#### ベジミートについて

ベジミートとは

ベジミートの種類

ベジミートの製造方法

海外の動向

ヴィーガンとは、ベジタリアンとは

日本の動向

大豆ミートと大豆ミート食品

大豆ミートの栄養価

ベジミートを上手に使うコツ

### 専門店で教わる、基本料理・定番料理

#### T's レストラン ティーズレストラン

##### ● T's レストランの、乾燥大豆ミートの下処理

油淋鶏

ヤンニョムチキン

ベジマヨチキン

生姜焼き

酢豚

肉じゃが

しぐれ煮

肉味噌

麻婆豆腐

餃子

春巻き

ラザニア

ハンバーグ

ロールキャベツ

チャーシュー丼

炒飯

## カツサンド

### engawa cafe エンガワカフェ

●engawa cafe の、乾燥大豆ミートの下処理

唐揚げ

照り焼きチキン風

ヴィーガンピザ

ヤンニョムチキン風

マーボー豆腐

ベジミートソースのパスタ

ポテトグラタン

2種の味が楽しめる

ベジスパイスカレープレート

(チキンカレー風／キーマカレー)

高野豆腐のフライ

高野豆腐と野菜の南蛮漬け

車麩の海苔衣揚げ

ベジルーロー飯弁当

オートミールのミートボール風

ナゲット

●engawa cafe の自家製発酵調味料

### PEACE TABLE ピーステーブル

●PEACE TABLE の、乾燥大豆ミートの下処理

唐揚げ

唐揚げとアボカドのタルタル風

ハンバーグ

スパイシーチキンウイング

### THE NUTS EXCHANGE ザ ナッツ エクスチェンジ

ECC MUFFIN (エックマフィン)

## シェフたちのベジミート料理

[ 日本料理 ]

分とく山 ワケトクヤマ

料理 / 阿南優貴

香味煮

筑前煮

さつま芋 大豆ミート衣揚げ

きな粉和え

ひじき彩り煮

五目飯

南瓜そぼろ煮

肉団子

つみれ鍋

そぼろ丼

大豆肉味噌

大豆肉味噌バーガー

[ 中国料理 ]

慈華 イツカ

料理 / 田村亮介

蕃辣素肉（大豆ミートチリ）

串素羊肉（ラムもどき スパイス串焼き）

素回鍋肉（凍り豆腐のホイコーロー）

糯米焼売（大豆ミートともち米焼売）

金魚素菜餃（金魚を象った大豆ミートと野菜の蒸し餃子）

蒼蠅頭（大豆ミート、ニラ、豆鼓、唐辛子炒め）

彩菜蒸素肉餅（大豆ミートの蒸しハンバーグ）

素東坡肉（精進トンポーロー）

素鴨（精進ロースト鴨）

烤素方（揚げ湯葉サンド 北京ダック風）

香醋素排骨（スペアリブもどきの黒酢煮）

[ イタリア料理 ]

**FARO ファロ**

料理 / 前田祐二

オリエンタルヴィーガンオムライス  
ヴィーガンボロネーゼのフェットチーネ  
ヴィーガンラザニア  
ライスコロッケ  
ヴィーガンタコス  
ベジミートボールのトマト煮  
ヴィーガントリッパ煮込み  
ヴィーガンカツレツ  
NEXT ツナと3種類の豆のサラダ  
ヴィーガンファゴッティニー

[ インド料理 ]

**ERICK SOUTH エリックサウス**

料理 / 稲田俊輔

●ヴィーガンカレーソース  
ヴィーガンチャナビーフ  
ヴィーガンコフタマサラ  
ベジタブルキーマ  
ソイチキン65  
ベジシークケバブ

[ ネパール料理 ]

**OLD NEPAL TOKYO オールド・ネパール・トウキョウ**

料理 / 本田 遼

大豆ミートとジャガイモのタルカリ  
大豆ミートとグンドウルクのタルカリ ジョールタイプ  
大豆ミートとトマトのアチャール  
大豆ミートのチョエラ

[ タイ料理 ]

**CHOMP00 チョンプー**

料理 / 森枝 幹

レッドカレー

ガパオライス (挽き肉バジル炒めご飯)

クワクリン (キーマカレー)

パッキーマオ (辛口焼きそば)

[ ベトナム料理 ]

**Māimāi マイマイ**

料理 / 足立由美子

ベトナム揚げ春巻き

レモングラス風味の肉そぼろ

焼きなすの肉そぼろのせ

チャー・カー (カジキのターメリック揚げ焼き)

炒り鶏のバインミー

肉詰め厚揚げのトマトソース煮込み

牛肉とクレソンのサラダ

ベジミートカタログ

老舗企業・注目企業

料理索引

掲載店・料理人紹介