ピザ生地(ペットボトル)

【材料】(直径25cm,1枚分)

強力粉	110g
ドライイースト	3g

【調味料】

塩	少々
バター	10～20g チューブ状のもの
ぬるま湯	65cc
スティックシュガー	3g

【作り方】

① ペットボトルにバターを10g程度入れる。

② 内側にまんべんなく広がるように振り、たたく。

③ ペットボトルに、砂糖、ドライイースト、塩、水を入れ、よく混ぜる。

④ 粉をペットボトルに入れる。

⑤ キャップを閉めて振り、生地をまとめる。

⑥ 生地がまとまったら、キャップのほうに生地を寄せ、キャップを下にして30分ほど発酵させる。

⑦ 体積が約2倍程度になったら、クッキングシートの上に出す。

⑧ その後、生地を25cm大に伸ばす。

ピザ生地

【材料】（直径25cm,1枚分）

強力粉	110g
ドライイースト	3g

【調味料】

塩	少々
オリーブオイル	2cc
ぬるま湯	65cc
砂糖	3g

【作り方】

① ボウルにぬるま湯、ドライイースト、塩、オリーブオイル、砂糖を入れて軽く混ぜ溶かす。

② ビニール袋に強力粉を入れ、①を加える。

③ 混ぜてこねる。ビニール袋に粉がつかないくらいまでこねる。耳たぶくらいの硬さで弾力が出てきてなめらかになったら、丸くまとめ、ビニール袋に空気を入れて口を閉じて発酵させる。

④ 発酵が終わったら軽くパンチをしてガスを抜き、丸める。

⑤ 打ち粉をした台の上に出し、麺棒で丸く伸ばせばピザ生地のできあがり。

ナン生地

【材料】（3～4枚分）

ハウスナンミックス	1袋
小麦粉	適量

【調味料】

水	40～150cc

【作り方】

① ボウルにナンミックスと水を入れて軽く混ぜ、手でよくこねる。

② こねた生地を一つにまとめ、ラップをかぶせ、室温で30分～1時間程度ねかせる。

③ 3～4等分にし、打ち粉（小麦粉）を振ったまな板の上にのせ、めん棒などを使って3～5mmの厚さに伸ばす。

ナン生地2

【材料】（5枚分）

強力粉	200g
薄力粉	100g
ドライイースト	5g

【調味料】

塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
ぬるま湯	190cc

【作り方】

① ボウルに強力粉、薄力粉、ドライイースト、塩、砂糖を入れ、後からぬるま湯を入れる。

② ①を手でよくこね、まとまってきたら、丸く球状にまとめ、ラップをして1時間位ねかせる。

③ ガス抜きをして、5等分にし、打ち粉をしながらめん棒で3～5mmの厚さに伸ばす。

バジルソース

【材料】

バジル（生）	100g
マツの実	40g
ニンニク	1片
パルメザンチーズ（粉）	30～40g
オリーブオイル	200g

【調味料】

塩	少々
コショウ	お好み

【作り方】

① マツの実、ニンニクをフードプロセッサーで細かく砕く。

② 洗って水切りした生のバジルとパルメザンチーズ（粉）、オリーブオイル半量を加えてペースト状にする。

③ 更に残りのオリーブオイルとお好みでコショウを加え、塩少々で味を調える。

④ 冷蔵庫に一晩置いて、味を馴染ませる。

⑤ 出来上がったソースの表面をオリーブオイルで覆うようにすると酸化防止になり、色良くできる

⑥ 保存は、小分けして冷凍するか、冷蔵庫で2～3週間で使い切る。

三升漬

【材料】

青とうがらし	100g
米麹	100g
醤油	100g

【作り方】

① 青とうがらしを洗って水を切り、ヘタをとって小口切りにする。

② 米麹と醤油を加えてかき混ぜる。

③ 途中何度かかき混ぜつつ、3日ほどで米麹が柔らかくなったら出来上がり。

南蛮味噌

【材料】

南蛮、ピーマン（種	600g

【調味料】

醤油	600cc
ザラメ	300g
麹	350g
酒	400cc

【作り方】

① 南蛮、ピーマンは細かく切る。

② ①を調味料と合わせて1時間煮る。

③ 翌日、翌々日も1時間、焦げ付かないように煮る。焦げそうになら、みりん、酒を加える。

ガーリックトマトソース（ハーブの香り）

【材料（2瓶分）】

【調味料】

調理用トマト	1．5kg（加工用トマト：約30個）	固形コンソメ	2個
にんにく	4片	オリーブオイル	60cc
たまねぎ	中1玉	塩	適量
バジル	適量		

【作り方】

① にんにく、たまねぎはみじん切りにする。

② トマトは、湯剥きしてざるで濾す。

③ 生のバジルは、皿にキッチンペーパーを敷いて、ラップをかけずにレンジで乾燥させる。（10分位）

④ オリーブオイルとにんにくを香りが出るまで炒める。

⑤ ④にたまねぎを入れて、きつね色になるまで炒める。

⑥ ⑤にトマト、コンソメ、バジルを入れて、30分ほど弱火で煮詰める。どろっとしてきたら出来上がり

※保存する場合は、ビンを熱湯で加熱殺菌し、ビンが冷めないうちに⑥を入れ、緩く蓋をしてから熱湯に口元まで沈めて15分間加熱し、きつく蓋を締め、逆さにして冷ます。

ホールトマトのビン詰め

【材　料】

調理用トマト　　1kg（なつのこま：約20個）

塩　　0．5g（全てジュースにする場合は1g）

【作り方】

① トマトを水洗いします。このときに不良トマトを取り除きます。

② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したお湯にトマトを入れて、皮を湯剥きする。

ホールトマト充填用ジュースを作る。

③ 湯剥きしたトマトの半分をざるで濾す。

④ 塩を加え、加熱する。

⑤ 沸騰したら弱火にして、アクを取りながら20分程度加熱する。

※ジュースとして保存する場合は、ビンを熱湯で加熱殺菌し、ビンが冷めないうちに⑤を入れ、緩く蓋をしてから熱湯に口元まで沈めて15分間加熱し、きつく蓋を締め、逆さにして冷ます。

⑥ 加熱殺菌した広口ビンに残りの湯剥きしたトマトを詰める。

⑦ ⑥を⑤で口元まで満たし、蓋を緩く締める。

⑧ ⑦を熱湯に口元近くまで沈めて約20分間加熱する。

⑨ 取り出して蓋をきつく締め、逆さにして冷ます。

枝豆の茹で方

【材　料】

枝豆　　300g　　塩　　40g

水　　1ℓ

【作り方】

① 水洗いした枝豆をざるにあげ、水気を切ってから、半分の塩でよくもみます。

② 残りの半分の塩を沸騰させたお湯に入れます。

③ ②に枝豆を入れて、沸騰したら2分間茹で、ざるにあげます。

④ うちわで扇いで冷ましてできあがり。

とうもろこしの茹で方

【作り方】

① 今回のとうもろこしは実が柔らかいタイプなので、たっぷりのお湯で約7分、実の硬いタイプのとうもろこしは約10分茹でます。

② 茹であがったとうもろこしを、濃いめの塩水にくぐらせ、ざるにあげて冷ましてできあがり。