

## Nさんのハーブ料理

vegetable

- きのこのタイムソテー
- 白菜とディルのサラダ
- 大根とハーブのマリネ

meat

- ハーブソーセージ

wheat

- カンパーニュ ハーブチーズ添え
- ハーブクラッカー

## きのこのタイムソテー

しめじ・マッシュルーム・しいたけ 各1パック  
オリーブオイル 大さじ2  
にんにく 1かけ  
タイム 3本

- 1.きのこは食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2.フライパンにオイルとにんにくを入れて弱火にかける。
- 3.にんにくの香りが出たら、きのこを入れて塩こしょうをする。
- 4.タイムの葉を加えて、強火で炒める。

## 白菜とディルのサラダ

白菜 3~4枚  
ディル 3~4本  
ゴマ油 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
かつおぶし 1パック

- 1.白菜とディルをボウルに入れ、塩小さじ1/2をまぶす。  
手で割りほぐして揉み、食べやすい大きさにする。
- 2.水気が出てきたら、ごま油、レモン汁、かつおぶしを加える。
- 3.器に盛って、黒こしょうをひく。

## 大根とハーブのマリネ

大根 10cm  
塩 小さじ1/2  
レモン汁 大さじ1 (すだち、柚子でも)  
エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1強  
パセリ・ディル・バジルなど 適量

- 1.大根は薄切りにして、ボウルに入れ塩を加える。  
ざっとなじませて、10~15分くらいおく。
  - 2.大根から水分が出たら、水を捨てずにレモン汁、オイルを加える。
  - 3.刻んだハーブ、黒こしょうを混ぜ合わせる。
- ★にんにくみじん切り(すりおろし)を加えてもおいしい。  
★かぶで作ってもおいしい。

## ハーブソーセージ

豚赤身挽肉 200g  
セージ、タイム、ローズマリー 合わせて大さじ1～  
塩、黒こしょう 各小さじ1/2強

- 1.全ての材料を、手でよく混ぜて合わせる。
- 2.一時間～一晩、冷蔵庫で寝かせる。
- 3.小さめのソーセージ形に丸める。
- 4.オイルを引いたフライパンで、転がしながら焼く。

## ハーブチーズ

ヨーグルト 500g  
チャイブ、チャービル みじん切りで大さじ1  
塩、こしょう 適量

- 1.ヨーグルトを一晩水切りする。(200gくらいになる)
  - 2.ハーブと塩、こしょうを混ぜて味をみる。
- ★ハーブはバジル、パセリ、レモンタイムでも。  
★オリーブやドライトマト、アンチョビを混ぜてもおいしい。

## ハーブクラッカー

薄力粉 100g  
ローズマリー、タイムなど みじん切りで小さじ1～  
塩 小さじ1/4  
サラダオイル 大さじ2  
水 大さじ2

- 1.ボウルに粉、ハーブ、塩を入れてよく混ぜる。
  - 2.オイルと水を加えて、練らないようにまとめる。
  - 3.オープンシートにのせて、2mmくらいの厚さに伸ばす。
  - 4.カードで等分に切り目を入れ、生地にはフォークで穴をあける。
  - 5.170℃のオープンで25分焼く。
  - 6.焼きあがって粗熱がとれたら、切り目に沿って割る。
- ★粉チーズを混ぜて焼いてもおいしい。