

刺身コンニャク



コンニャクの葉茎芋



手作りの刺身コンニャクの食感独特



①芋を茹でる



②芋をすり潰しこねる



③茹でる

大豆水煮



大豆とコンニャクの煮物



柔らかく煮てあるので、そのまま食べられます😊



田のくろ豆

日本古来から食べられていた大豆。日本人に必要な栄養がたっぷり。私も毎日欠かさず食べようと思っています。サラダ、煮物、スープ...などなど。食べると幸せホルモンが分泌されるそうですよ💕

あんこ



カカシのタミちゃんが鳩から小豆を守る!



コクのある小粒の小豆をあんこにしました。そのままお餅に乗せても、水・砂糖・塩を加えてお汁粉にしてもOKです👍

きなこ



田のくろ豆



③噛めば噛むほど豆の味がするきな粉に



①選別して汚れを落として



②フライパンで煎って、挽いて

ドライマトのオリーブ油漬け



ミニトマトを天日干しして、ハーブや自家製ベーコンと一緒にオリーブ油に漬け込みました。ミニトマトの旨みと甘さが凝縮されて、とても香り豊かです。肉のオープン焼き、ピザ、チーズに載せたり...冒険してみてください😊



バジル



ローズマリー



ベーコン

ピーナツバター



今年の夏は暑かったおかげで、落花生がよく育ちました。落花生そのものの甘みや食感を活かして濃厚なピーナツバターに仕上げました。バゲットにたっぷり塗って、味わってください😊甘さ控えめなので、お好みでハチミツをかけてください。



干柿

今年の秋は暖かかったので、しっかりした食感に干し上がりました。旨味と栄養がたっぷり詰まった干柿で風邪を吹き飛ばしましょう👍



柿ぽっちゃん



干柿の中に、ほんのり甘い白あんと柚子の皮を入れ、ぽってりとした柿ぽっちゃん。しっかり冷やして、濃いお茶と一緒に召しあがってください。ひとつひとつ丁寧に作りました。



平サイインゲン



白あんに柚子の皮