

# 春のレシピ

発酵玄米

## おはぎ

まずは

炊飯器であんこ！

-材料-

- ♡小豆 250g
- ♡くろざとう 140g
- ♡塩 小さじ1

作り方

① 小豆を洗い、炊飯器に入れて水を3合目まで入れて、炊飯コースで炊きます。

② 炊けたら黒砂糖と塩を加え混ぜたら、再び炊きます。※2度目の炊飯です。

③ 炊き上がったらシャモジで豆を潰しながら混ぜます。※緩いようでも冷めてくると硬くなります

- ♡黒ごま 大さじ3 摺ります
- ♡BB 大さじ3



ご飯を炊く！

- ♡うるち米 3合
  - ♡発酵玄米 大さじ1
- ※今回はもち米を使わないので残りご飯でも出来ます

作り方

① 炊けたご飯をすり棒である程度潰す

② 1口大のご飯を掌に広げあんこを包む。

③ きな粉をまぶす。黒ごまをまぶす。

♪ 余ったあんこはラップに薄く平たく小分けして冷凍すると、あずきバーになるよ

かりんとうのような香ばしさ

## さつま芋BBクッキー



-材料-

- ♡さつま芋 300g
- ♡くろざとう 30g
- ♡マザーオイル 20g
- ☆BB 30g
- ☆米粉 70g

作り方

① さつま芋を1cm位の輪切りにして15分程鍋で煮る。

② ①のお湯をこぼし、ふかし芋の様に少火にかけて水気をなくし芋の皮をむき、マッシャーなどでつぶす。

③ くろざとう、マザーオイルを入れてゴムベラで混ぜる。

④ BBと米粉を入れ、ゴムベラで切るように混ぜ合わせ、そばろ状になってきたら手で揉みこみひとまとめする

⑤ オープンシートの上で5mmの厚さにのばし、3cm角にカットする。

⑥ 170度のオーブンで25分焼く。天板にのせたまま冷ます。



# ナッツクリーム レシピ



## 人参サラダ



にんじん.....**2**本    マザーペッパー.....適量  
ナッツクリーム...大さじ**1**    マザーソルト.....少々  
酢.....大さじ**1**    マザーオイル.....大さじ**1**  
ドライパセリ.....少々

- ① 調味料を合わせておく
- ② 薄くスライスした人参と和える
- ③ ドライパセリをふりかける

## 菜の花の和え物



菜の花.....**1**束  
たまり醤油.....小さじ**2**  
ナッツクリーム.....大さじ**1**

- ① たまり醤油とナッツクリームを混ぜておく
- ② 湯搔いた菜の花の水をしっかりと切って和える
- ③ マカデミアナッツの粒を細かく刻んでふりかけると更に美味しくなります。❤



# フォーユー流 「大学いも」のレシピ



## 【材料】

☆さつまいも	300g
☆マザーソルト	少々
☆マザーシロップ	大さじ2
☆マザーオイル	大さじ2
☆たまりしょうゆ	小さじ1
☆黒ごま	適量

## 作り方

- ①さつまいもは小さめに切り、塩水に15分つけて、水を切る
- ②フライパンの中でマザーシロップとマザーオイルを混ぜる  
そこにさつまいもを入れ、弱火で10～15分炒める
- ③火が通ったら、たまりしょうゆと黒ごまをからめる



# レンコンとひじきの炒め合え



鉄分&食物繊維  
たっぷり♪

## 【材料】

◎乾燥ひじき	5g(約大さじ1)
◎蓮根	300g
◎フォーユーの酢	適量
◎マザーオイル	大さじ1
◎たまりしょうゆ	大さじ1
◎マザーシロップ	大さじ1
◎フォーユーのだし	大さじ1

## 作り方

- ①ひじきはきらの石の水で戻す
- ②切った蓮根を酢水にさらします
- ③蓮根を水切りし、よく熱したフライパンにマザーオイルをひき、油が回るように弱火で炒める
- ④蓮根に火が通ったら、ひじきを入れ少し炒める  
たまりしょうゆと、マザーシロップ、フォーユーのだしを混ぜ入れ全体にからめる



# 我が家の味

## ミネラルたっぷり「ふりかけ」

### 手作りふりかけ

- ① オーユ-のし 5g A: ①-④をミルミキサーに  
かける。細かくしすぎない。  
② 乾燥わかめ 5g B: Aに⑤と⑥を混ぜる  
③ マザーソルト 3g  
④ マザーシュガー 3g  
⑤ 焼きのり 3m四方を½枚  
⑥ ごま 好きなだけ



※ 塩や乾燥わかめの荒いのが気にならない場合はそのまま混ぜるだけでも大丈夫です

※ ミキサーの代わりに、すり鉢を使用してもOK

※ ちりめんジャコや、干しエビ等を入れてお好みでアレンジしてみてください

世界に一つだけのふりかけ

おいしい〜♪





# 梅を楽しみましょう！

( 梅仕事のご紹介 )

## [梅サワー]の作り方

1. 青梅は丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2~3時間つけてアク抜きをする。
2. 水気を十分にきりヘタを竹串などで丁寧に取り除く。
3. 殺菌した保存ビンに青梅を入れる。
4. 黒砂糖(またはマザーシロップ)と酢を注ぎ入れる。
5. このまま、冷暗所で保存する。

( 時々、やさしく揺すってエキスが均一になるように混ぜます )

飲み頃 (2ヶ月後位)

すっきりさわやかなサワーです。  
お水で4、5倍に薄めてどうぞ！  
洋酒や焼酎に加えてカクテルに！  
炭酸水でスッキリ！

### 材料・用意するもの

青梅 2kg  
フォーユーの酢 1000ml(2本)  
黒砂糖(またはマザーシロップ) 900g(2袋)  
(お好みで加減して下さい)  
殺菌した保存容器



早飲みしたい時は穴をあける。  
(ただし長期間置くと濁るので注意)



## [梅酢みそ]の作り方

上記の1、2の手順を行う。

殺菌した保存ビンに 1みそ 2青梅 3黒砂糖(またはマザーシロップ) 4酢 の順に入れます。

(15日位たったら、みその状態を見て、梅を取り出します)

●取り出した梅は、食べられます♪

### 材料・用意するもの

青梅 1kg  
フォーユーのみそ 1kg  
黒砂糖(OR マザーシロップ) 450g  
(お好みで加減して下さい)  
フォーユーの酢 50cc  
殺菌した保存容器

### お召し上がり方

焼きナス・さばの味噌煮・  
奴豆腐・でんがく・  
うどん、わけぎ、いかなどの  
あえもの・  
アレンジいろいろ！！



## [ 梅は、その日の難逃れ ]

梅干しを食べれば、その日一日は何事もなく無事に過ごせる・・・という意味。

昔の日本人の食事は、質素ながらも理にかなった栄養の摂り方をしていました。

**貴方も、梅にチャレンジ！！夏を元気に乗り切れますように・・・**

## 愛情がこもった梅干しは絶品です。



作る人によって、微妙に味が違うといわれる梅干し・・・貴方も漬けてみませんか？

### 【材料・用意するもの】

- ◎完熟梅（黄色く熟した梅） 3kg
- ◎塩（マザーソルト） 540～600g
- ※梅 1kg に対し塩（マザーソルト） 180～200g
- ◎殺菌した保存容器
- ◎ビニール袋（丈夫な物） 2枚

マザーソルトで漬けるからこそ美味しくってカラダにいい♪

※やわらかく仕上げるなら自然落下した完熟梅が最適

### 【塩漬け】

1. 完熟梅は、丁寧に水で洗い、水気をしっかり拭き取る。ヘタを、竹串などでとり除く。
2. 殺菌した保存容器に、完熟梅と塩（全量の2/3）を交互に入れていく。
3. 完熟梅をすべて入れ終わったら、残りの塩（全量の1/3）を、最後に梅を覆い隠して置く。
4. ビニール袋を二重にかさね（水漏れを防ぐため）保存容器の中に広げる。
5. ビニール袋の中に、梅にかからないように、静かに水を注ぎ入れ、重石の代わりにする。※重しが均等にかかり、良い具合に漬けあがる。
6. 水が漏れないよう、しっかりと括る。※梅が押しつぶれない位の重さにする。これで、第一段階「塩漬け」は完了。1～2日で、梅酢が上がってくる。



水の代わりに細かめのきららの石を重しにすると、遠赤外線とマイナスイオン効果が♪



お好みでどちらでも good♪

- ①塩漬け後の天日干しの白梅干し
- ②更に赤シソに漬けて天日干しのシソ梅干し

※梅酢が上がったら、いつのタイミングでもOK

【赤しそ漬け】赤シソの葉をよく洗い、水気を切り、まず3分の1くらいの塩でシソをもみ、必ず黒いアク汁をしぼって捨てます。残りの塩を加えてよくもみ、できた白梅酢を加えてさらにもむと、きれいな紅色に変わります。（紅梅酢）。もみシソを梅の上に並べ、汁（梅酢）も容器に戻します。シソが外に出ないように、軽く重しをします。

### 【梅酢】

1. 2～3日で、梅酢が上がりきる。
  - ※梅が沈み込んでしまう様なら、重石を軽く調節する。
2. このまま、梅雨明けまで大事に保管する。「梅酢の表面に出た白いカビは、悪さをしないので、天日干しまで、このままビンの中で放っておいても大丈夫ですが・・・気になる方は、
  - ◎重石をはずします。
  - ◎重石や瓶に付いたカビ、梅酢の表面に浮いたカビを取り除きます。
  - ◎梅の重さに対して、5パーセントほどの焼酎（35度）を加えます。
  - ◎再び重石を載せます。
 あとは同じように保管後、天日干してください。

### 【天日干し】

1. 梅雨が明けたら、天気の良い日を選び、梅を取り出して「天日干し」する。
2. 梅同士がくっつき過ぎないように、適度に間隔を空けて、ザルに並べていく。
3. 梅を干す時の注意点は・・・
  - ◎風通しの良い場所に干す。
  - ◎ザルの下も、風通しを良くする。
  - ◎基本的に太陽光に直接当てる。
4. 何か下にしき、ザルの下の、風通しを良くする。
  - ※暑さで蒸し上げるのではなく「風で乾かすこと」を心がけよう。
5. 天候にもよるが、晴天なら「大粒で2日、中粒で1日半」を目安に裏返す。
6. あとは、1～2日満遍なく干し上げる。
7. 塩漬けする前の梅の半分ほどの重さになったら干しあがり。



☆これで「白干梅」の出来上がり。清潔な容器に移し、冷暗所で保存する。



フォーユの

# 炒りくろまめ

レシピ



炒り黒豆酢



炒りくろまめの煮豆



黒豆のおやつ(きな粉がけ)

### 【材料】

- ・炒りくろまめ…1袋 (100g)
- ・フォーユの酢…200cc
- ◆煮沸したガラス瓶に黒豆を入れヒタヒタに酢を注ぐ

### 【材料】

- ・炒りくろまめ…50g
- ・きららの石の水…100cc
- ・くろさとう…小匙2
- ・たまり醤油…小匙2
- ◆全て合わせて5分煮ます。

### 【材料】

- ・炒りくろまめ…50g
- ・マザーシロップ…大匙1
- ・BB…大匙1
- ◆鍋に炒り黒豆とマザーシロップを入れてとろ火にかけ、黒豆と絡める
- ◆BBシロップをまぶして出来上がり！

食前に5粒食べて  
ダイエット！

フォーユの【こだわりの調味料】味の決め手はこれ！



500ml 1,069円



450g 832円



900ml 1,766円



450g 2,732円



750g 1,604円





フォーユー流レシピ

## ヘルシー&ビューティー

ベジタブルパウダーと青花ぷらすは  
お肌に優しい栄養素がいっぱい♪

### 青花かんでん

- A { 水 400cc  
粉寒天 3g  
マザーシュガー 40g  
青花ぷらす 小さじ2
- B 豆乳 200cc  
マザーBB 適量



#### 《作り方》

- ①鍋にAを入れ全てかき混ぜる
- ② ①を火にかけて沸騰してからとろ火で1分煮る
- ③火を消して豆乳を入れる
- ④容器に流し込み 冷めたら冷蔵庫で冷やす
- ⑤冷えて固まったら サイコロ状に切ってマザーBBをかけて出来上がり

### 美肌みそ汁

《作り方》全てをお椀に入れてお湯を注ぐ

- ・ベジタブルパウダー 小さじ1
- ・青花ぷらす 小さじ1
- ・フォーユーのだし 小さじ1
- ・赤みそ 大さじ1





# フォーユ-の



# ごま レシピ

## オリジナルげんこつ飴



- ①
- |                    |     |
|--------------------|-----|
| ・BB                | 80g |
| ・フォーユ-のごま (おごまにして) | 20g |
- ②
- |           |     |
|-----------|-----|
| ・マザ- オイル  | 20g |
| ・マザ- シロップ | 50g |
| ・きらの水     | 30g |
- ③ まぶし用の BB 大さじ 1

### 作り方

- ① 計りの上にボウルをのせ 計りながら①と②を全て混ぜる
- ② ¼ずつ ラップにとり砕状にする
- ③ 包丁で余分にカットして 蓋付きの容器に入れる
- ④ ③をかけ、蓋をして ややくフリフリ

ポイント ①の粉物と②の水物を同量にすると 調度よい固さになります

アレンジ ①の粉物はフォーユ-のアシ粉、ベジタブル、

☞ ☜ ... ア粉、玄米の粉などを入れてもよい  
・純ココアを入れるとチョコ味になるよ

## 黒ごま発酵玄米ご飯



- ・お米 (2) ☞ 2合
- ・発酵玄米 大さじ 1
- ・フォーユ-のごま 大さじ 1
- ・マザ- ソルト

### 作り方

- ① 発酵玄米を入れてご飯を炊く
- ② 炊きあがったご飯に ごまと塩を混ぜ混ぜして 出来上がり

玄米とゴマと塩は相性バツグンです。  
すぐに疲れる...。やる気が出ない...。  
なんて方ワンランク上のご飯で「気」を補いましょう。

# 黒砂糖の粉 レシピ

カラダに安心！美味しい！

## 黒糖 いなり

くろさと(粉) 450g 832円

- ・油あげ 10枚
- ① (A)
  - ・水 300cc
  - ・酒 大さじ3
  - ・黒砂糖 大さじ3
  - ・たまりしょうゆ 大さじ3
  - ・塩 1/2



### (作り方)

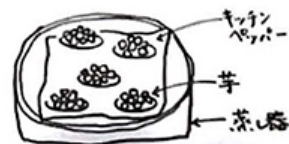
- ① お米を炊いて酢飯を作っておく
- ② 半分に切ったお揚げを1分茹でてザルにあげ、粗熱がとれたら手で絞る。(絞るのが重要！)
- ③ 油揚げの跡にお揚げを①を入れて、釜で15分くらい中火で煮る。
- ④ お揚げをそと、開いて酢飯を詰めてできあがり

## 黒糖 鬼芋(芋)

- ・さつまいも 300g
- ・黒砂糖 60g
- ・米粉 80g
- ・水 大さじ1

### (作り方)

- ① さつまいも皮をむき7~8mmに切り塩水につける。(10分お)
- ② ①をザルにあげ、ボールに炭し黒砂糖をまぶす。(30分お)水分がでてきます
- ③ ②に米粉をまいて混ぜる。
- ④ 蒸し器で (15分蒸す)



## 黒糖と生姜のそぼろ

- ・ひき肉 300g 何肉でもいい
- ・しょうが 1かけ、すりおろし
- ① (A)
  - ・酒 大さじ3
  - ・黒砂糖 大さじ3
  - ・たまりしょうゆ 大さじ3



### (作り方)

- ① フライパンに油をひき肉を炒める
- ② 挽肉に火が通ったら①を入れ水分がなくなるまで煮る。

★ 生姜は多めだと美味しいです、黒糖との相性バッチリ！



# 火照ったカラダを癒してくれるデザート♪ 赤紫蘇ジュース

【材料】 (出来上がりは約1L)

- ・ 赤しそ1束 (正味300G)
- ・ 黒砂糖300G
- ・ 水4カップ
- ・ 酢1/2～3/4カップ

【作り方】

1. しそは葉を摘み取り、きれいに洗います。
  2. ざるに上げて水気をよく絞ります。
  3. 大きめの鍋に分量の水を沸騰させ、2のしそを2回位に分けて入れ、2～3分煮ます。
  4. しその色が変わったらボウルを受けたざるに上げます。しそを木ベラ等でギュッと押し汁気を絞ります。
  5. 4のこし汁を鍋に戻して火にかけます。煮立ったら黒砂糖を加え、アクを取りながら5分ほど煮ます。
  6. 最後に酢を加えます。
- ※酢を加えることできれいな鮮やかな赤い色になります。
7. ゆっくり混ぜてひと煮し、火を止めます。
  8. 粗熱を取り、消毒した瓶などに入れて冷蔵庫で保存します。

※冷蔵庫で1年保存可能。濃縮に作ってあるので、2～3倍に薄めて飲みます。



フォーユーのくろざとう



フォーユーのす



## ぷるんぷるん♪

## 赤紫蘇ジュースの寒天ゼリー



【材料】

- ・ ちららの石の水…600CC
- ・ 粉寒天…4G
- ・ 赤紫蘇ジュース…150CC



【作り方】

- ① 石の水を火にかけて寒天を溶かす
- ② 赤紫蘇ジュースを混ぜる
- ③ 型に流し入れて冷ましてから冷蔵庫で冷やす



# マザーカレー 活用レシピ



## フォーユ-流 簡単タンドリーチキン

### ☆材料

鶏モモ肉 1枚  
マザーソルト少々  
マザーカレー小さじ1.5



### ☆作り方

- ①お肉にフォークで味が染み込むようにします
- ②マザーソルトとマザーカレーをお肉にかけて揉み込む
- ③フライパンにマザーオイルを入れて皮の面から中火で焼く
- ④皮に焼き色が付いたら裏返して10分ほど弱火で焼く



## カレーポテトサラダ

### ☆材料

じゃがいも	2個	} A
にんじん	1/4本	
きゅうり	1/3本	
ハム	3枚	
マザーカレー	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ2	
フォーユ-の酢	小さじ2	
マザーソルト	少々	
マザーペッパー	少々	

### ☆作り方

- ①茹でたじゃがいもを潰す
- ②いちょう切りして茹でたにんじんとハムと塩で軽く揉んだきゅうりを①に混ぜる
- ③①にAをいれて混ぜる

