



original recipe

藍料理



材料

半田そうめん……………5束
 (パスタでも可)
 ベーコン……………100g
 ミニトマト……………20個
 黒こしょう……………適量

【A】
 藍生菜……………ふたつかみ
 カシューナッツ……………30g
 にんにく(チューブ)……………3cm
 粉チーズ……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 黒こしょう……………少々
 オリーブオイル……………150ml

作り方

1. 藍のジェノベーゼソースをつくる
2. 【A】の材料を全てフードカッターに入れてペースト状にする
3. 半田そうめんをたっぷりの湯に入れて硬めにゆで、ザルにあげる
4. 材料を切る(ベーコン：2cm、ミニトマト：縦半分)
5. 4に1を入れて混ぜ、そうめんを入れてからめる

半田
 そうめん
 藍
 ジェ
 ノ
 ベー
 ゼ

5人分



材料

藍（生葉）
湯

作り方

1. 生葉をざるに入れ、天日に干して乾燥させる（約2日）
2. 急須に藍（乾燥）を入れ、湯を注いで蒸らす
3. 湯呑みに注ぐ



藍
ク
ツ
キ
ー

材料

薄力粉	400g
砂糖	100g
塩	小さじ1
サラダ油	120ml
牛乳	120ml
藍(乾燥)	5g

作り方

1. オーブンを 170 度に予熱する
2. 薄力粉・砂糖・塩・藍をボウルに入れて泡だて器で混ぜる
3. 2にサラダ油を入れてゴムベラで混ぜる(パラパラになるように)
4. 3に牛乳を入れて同様に混ぜる
5. 手でまとめて4等分し、細長くラップで包んで形を整える
6. 包丁で1cm幅に切り、クッキングシートを敷いた天板に並べる
7. 170度に熱したオーブン(中段)に入れて15分加熱する

80個分



材料

藍生葉	30枚
薄力粉	小さじ2
天ぷら粉	大さじ4
水	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

1. フライパンに油を入れ、170℃に加熱する
2. ボウルに天ぷら粉・水を入れて混ぜる
3. 藍生葉に小麦粉をまぶし、2にくぐらせて油で揚げる
4. 3をクッキングペーパーを敷いたバットに取り出す



材料

鮭切り身(味付き)
卵
藍生葉
ケチャップ

作り方

1. 鮭をフライパンで焼き、一口大にほぐす
2. フライパンに、ほぐした卵・藍生葉・1を入れて炒める
3. 皿に盛り付けてケチャップをかける

鮭と藍の卵炒め



大根と藍の梅和え

材料

大根	500g
塩	小さじ1
藍生葉	20g
ごま油	小さじ2
ポン酢	小さじ2
梅干し	2個
かつお節	6g

作り方

1. 大根：皮をむき大きめの千切りにし、塩（小さじ1）で塩もみをする
2. 藍生葉：細く刻む
3. 梅干し：種を除いて刻む
4. ボウルにごま油・ポン酢・刻んだ梅干を入れて混ぜる
5. 4に絞った大根・藍生葉を入れて混ぜる
6. かつお節をまぶす

5人分

