



EPOCH TABLE

## Recipe 苺のミルクティー



### 材料

(4杯分)

茶葉（アッサムなど）	12g
水	330ml
牛乳	330ml
苺	4粒
グラニュー糖	16g
苺（飾り用）	1粒（薄くカットする）
フォームドミルク	適宜

下準備：苺はフォークでつぶしてグラニュー糖と合わせておく。

- 1、鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら火を止める。
- 2、茶葉と苺、グラニュー糖を入れ、蓋をして3分蒸らす。
- 3、牛乳を入れ再び火にかけて沸騰直前まで温める。
- 4、茶こしを通してティーポットにこし出す。
- 5、ティーカップに注ぎ、フォームドミルクをのせ、薄くカットした苺を飾る。



## Recipe トマトとアボカドのハニーマスタードサラダ



### 材料

(4人分)

トマト	2個	白ワインビネガー	大1
アボカド	2個	砂糖	大1
ヤングコーン	適量	オリーブオイル	大1
種なしぶどう	適量	はちみつ	大1/2
海草	適量	塩	小1
アルファルファ	適量	マスタード	大1

下準備：調味料をあわせておく。海草を水でもどして、水切りしておく。ヤングコーンとぶどうはうすくスライスしておく。

- 1、トマトとアボカドをさいの目に切り、下準備の調味料と混ぜあわせる。（トマトは調味料に混ぜる前に、しっかり汁を切る。）
- 2、しばらく漬け込んだら、ザルに入れて水分を切る。
- 3、皿にセルクル型をおき、下準備の海藻、1の順につめ、ヤングコーンとぶどうをあしらいとして飾り、セルクル型を外し、余ったソースを皿にまわしかけ、上にアルファルファを飾る。



## Recipe 枝豆とキャベツのグリーンポターージュ



### 材料

(作りやすい分量)

枝豆 (冷凍)	150g
玉ネギ	1/8個
キャベツ	1.5枚
エノキ	1/4株 (約80g)
水	200ml
牛乳	100ml
練りゴマ	小さじ1
塩	適量
バター	10g

#### ・トッピング

ピスタチオ	適量
アイスクランド	適量
ピザ用チーズ	適量

下準備：枝豆は解凍してさやから取り出す。玉ネギは薄切り、キャベツは2cm角、エノキは1cm幅に切る。トッピングのピスタチオは粗みじん切りにする。トッピングのピザ用チーズをフライパンに薄く敷き詰めてパリパリに焼く。(出来上がってすぐは柔らかく、冷めるとパリッと硬くなる。)

1、鍋にバターを入れて熱し、溶けたら玉ネギをしんなりするまで炒める。しんなりしたら、枝豆、キャベツ、エノキ、水を入れて蓋をし、弱火で15分程煮る。

2、火からおろし、粗熱を取る。粗熱が取れたらミキサーに入れてペースト状にする。

3、2が滑らかになったら、再び鍋に戻し、牛乳を入れて温めながらなじませる。温まったら、練りゴマ、塩は味をみて調整しながら加える。(トッピングのチーズに塩気があるので、ポターージュの塩分は控えめがおすすめ。)

4、器にポターージュを流し入れて、ピスタチオ、アイスクランドを飾り、チーズを器の縁に飾る。