

# マクロビオティック ベースカフェの 野菜のこんだて

深澤暁子



ソースがあれば  
おいしい、簡単。

13種

なめたけ・大葉ジェノパソース・海苔ソース・香味だれ・白和え  
バルサミコソース・かぼちゃ種のディップ・タヒニディップ  
ポン酢・味噌だれ・くるみ味噌・ピーナツバター・豆腐クリーム



マクロビオティック ベースカフェの  
野菜のこんだて

ソースがあればおいしい、簡単。

深澤暁子



## はじめに

ベースカフェは、東京・吉祥寺の古いビルの3階にあります。その場所は、キャバレーの控え室や、理科の実験室、「<sup>フロア</sup>floor」という格好いいカフェだったり、いろいろなことを経験してきた空間です。その空間の中で、私たちはマクロビオティックを原点に、基本となる玄米ご飯と味噌汁を一番の軸として、野菜、豆、海草などを使い、季節にそったおかずを作って、お客様にお出ししています。

その中でも、日々のおかず作りに大切なのがソース。ソースによって、個性の違う野菜や素材がつながり、それぞれの持ち味が引き出され、ひとつの料理にまとまるからです。

この本では、いつもお店で使っているソースと、そのソースを使ったおかずをご紹介します。ごはんにかける、野菜と和えるなどの簡単なものから、シチューに加えたり、グラタンにしたりと、ソースによって料理は無限に広がっていきます。野菜の味をいかすために料理自体はシンプルで簡単になっていますが、野菜料理ではこれこそが一番のおいしい料理法だと思います。

何より大切なのは、自分で作ったものはおいしいということです。野菜や豆の煮える香り、鍋のコトコトという音……。時間に追われる日々の中では、この時間こそがとても贅沢なひとときです。その時間も味として、一緒に楽しんでいただけたらと思います。



basecafe

# もくじ

はじめに …… 3

## CHAPTER 1 ベースカフェのソースと料理法

ベースカフェの献立とは? …… 9

### 1 塩分・油を控えめにする

オリジナルソース …… 10

なめたけ …… 12

大葉ジェノバソース …… 13

海苔ソース …… 14

香味だれ …… 15

白和え …… 16

バルサミコソース …… 16

かぼちゃの種ディップ …… 17

タヒニディップ …… 18

ボン酢 …… 19

味噌だれ …… 20

くるみ味噌 …… 20

ピーナツバター …… 21

豆腐クリーム …… 21

### 2 野菜のおいしさを引き出す料理法 …… 22

### 3 基本の玄米ご飯と味噌汁 …… 24

## CHAPTER 2 主菜

ひよこ豆のコロッケ(味噌だれ) …… 28

テンペのシュウマイ(ボン酢) …… 30

白花豆のクリームシチュー(タヒニディップ) …… 32

大根の磯辺焼き(香味だれ) …… 34

キャベツの味噌春巻き(くるみ味噌) …… 35

豆乳鍋(ボン酢) …… 36

ひねのフライ(海苔ソース) …… 38

麻婆厚揚げ豆腐(味噌だれ) …… 40

れんこんの蒸し団子(なめたけ) …… 42

たかきびと里芋のクリームグラタン

(かぼちゃの種ディップ) …… 44

さつまいものタルト(バルサミコソース) …… 46

麦と野菜のジェノバスープ(大葉ジェノバソース) …… 48

甘い野菜のココット焼き(くるみ味噌) …… 49

## CHAPTER 3 副菜

かぶとねぎの和え物(海苔ソース) …… 52

たたきごぼう(くるみ味噌) …… 54

五目白和え(白和え) …… 55

豆乳のくず寄せ(なめたけ) …… 56

里芋のグリル(くるみ味噌) …… 58

かぼちゃサラダ(白和え) …… 59

ズッキーニの味噌煮(味噌だれ) …… 60

かぶと柑橘のみぞれ和え(ボン酢) …… 61

いろいろきのこのマリネ(バルサミコソース) …… 62

カリフラワーのホットサラダ

(かぼちゃの種ディップ) …… 63

## CHAPTER 4 ご飯・パン・麺

かぼちゃのニョッキ(大葉ジェノバソース) …… 66

テンペのライスバーガー(香味だれ) …… 67

玉ねぎpizza

(バルサミコソース・かぼちゃの種ディップ) …… 70

ファラフェルサンド(タヒニディップ) …… 71

玄米焼き飯(海苔ソース) …… 74

玄米白菜ロール(かぼちゃの種ディップ) …… 75

## CHAPTER 5 スイーツ

豆腐のチーズケーキ(豆腐クリーム) …… 78

焼きりんご(豆腐クリーム) …… 79

抹茶のロールケーキ(豆腐クリーム) …… 82

全粒粉のクッキー(ピーナツバター) …… 83

ジンジャーシロップのピーナツバター白玉団子

(ピーナツバター) …… 86

ピーナツバターとキャラブのマフィン

(ピーナツバター) …… 87

ベースカフェで料理を作るとき、

大切にしていること …… 88

ソースに使う調味料 …… 90

常備しておきたい食材 …… 92

揃えておきたい調理道具 …… 93

## COLUMN

1 体にやさしい飲み物 …… 50

2 器のこと …… 64

3 ベースカフェに出会うまで …… 76

あとがき …… 94

### この本の決まり

大さじ1=15cc、小さじ1=5ml、1カップ=200ccを基準にしています。  
ソースの保存期間は、保存の状態、季節による温度や湿度の違いによっても変わりますので、あくまで目安にしてください。





## CHAPTER 1

# ベースカフェのソースと料理法

ベースカフェの料理の基本は、玄米ご飯、味噌汁、野菜中心のおかず、そしてオリジナルのソースたち。シンプルなお飯をおいしく仕上げるこだわりの料理法と併せてご紹介します。

体も心も軽やかになる一汁三菜

