

ミニトマトのピクルス、
根菜ミルフィーユ、
野菜のマカロンなど
野菜づくしの小さな
おもてなし料理
101レシピ

坂井慶子

Keiko Sakai

ひとくちからのおもてなし



A Cook Book of
101 Vegetable
Finger Foods

野菜の フィンガーフード

101





ひとくちからのおもてなし

野菜の フィンガーフード

 **101**

坂井慶子

Let's enjoy
**FINGER
FOODS!**





FINGERFOOD
* FIG & GOAT CHEESE
* AJILLO
* GAZPACHO
* RADISH & OLIVET
* BAGNA CAUDA
* CURUDO
* LAMB CHOP
* ESCARGOT
* POLLO PATE
* PICKLES



PROLOGUE



野菜に魅せられて——。

野菜はとっても奥が深い。

切り方で、調理法で、合わせる食材で、調味料で、その表情は豊かに、鮮やかに変わります。私が野菜ソムリエの資格をとったのも、主宰している料理教室でふんだんに野菜を使うことにしたのも（毎回20～30種類使います!）、そんな野菜たちにただただ魅了されたからでした。

日本で生まれ、育った私が、憧れの気持ちひとつでアメリカ・西海岸はカリフォルニアに移り住んだのは、今から10年以上も前のこと。

アメリカの料理というと、ハンバーガー、ピザ、フライドチキン……などを想像しがちですが、カリフォルニアにはさまざまな人種の人たちが暮らしていることもあり、各国の特徴を活かして融合させたフュージョン料理（多国籍料理）がとても盛んです。そして、健康に気遣い、ヘルシーな食事を心掛ける人が多いのもまた、この土地の特徴。そんな健康志向のせいか、街の至るところでファーマーズマーケットが立ち、色とりどりで新鮮な野菜や果物がずらりと並んでいます。

こちらにきて、すっかりファーマーズマーケットの虜になった私。出会う野菜や果物たちを、どうおいしくいただくか、そんなことを考えているうちに、自分の料理教室「カリフォルニア食堂」を始めるまでになっていました。

この本では、そんな野菜に魅せられた私が、普段自宅や料理教室で作っている野菜料理のなかから、フィンガーフード（指や片手でつまんで食べる料理）にしぼってレシピを紹介しています。アメリカでは、よくホームパーティを開くのですが、手軽に食べられてカジュアルに楽しめるフィンガーフードは、とても嬉しいおもてなし料理。かわいらしいひとくちサイズでありながら、形や色の豊富さは食卓をパッと明るく照らし出し、ゲストとゲストのお喋りを盛り立ててくれる、そんな頼れる存在でもあります。

さらに野菜が主役のレシピを紹介しているので、おいしくてヘルシーなもの魅力です。

飾りや盛り付けの仕方は、おもてなしらしく華やかに見えるように工夫していますが、材料やレシピはどれもシンプルなものばかり。日本で手に入りやすい野菜でアレンジしているので、作りやすいメニューが多くなっています。

小さなひとくちのお料理が、あなたのおもてなしをより楽しく、素敵な時間にしてくれることを祈って……。

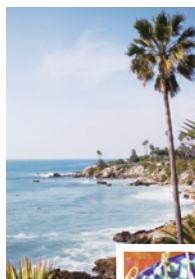
坂井 慶子

VEGETABLE
101
FINGER FOODS

CONTENTS



- 4 PROLOGUE
野菜に魅せられて——。
- 9 本書の使い方
- 10 野菜のフィンガーフードは
“おいしい”がいっぱい!



Hors-d'œuvre
野菜を楽しむ
オードブル



野菜だけで

- 14 スパゲッティきゅうりサラダ
- 16 ズッキーニカップ de リゾットグラタン
- 18 ミントマトのピクルス
- 18 グリルドアボカド
- 20 野菜のアミューズ4種
ホワイトマッシュルームの詰め物
チコリボード
パプリカ巻き
ローズマリーポテト
- 24 ポテトカップ de いろいろキッシュ
きのこ×ほうれん草
オリーブ×ドライトマト
れんこん×くるみ×みそ
- 28 カプレーゼ3種
キューブ
モザイク柄
ミルフィーユ
- 32 ワカモレれんこんチップ
- 33 れんこん mochi



丸ごとパクッと

- 34 春巻きブーケ
- 36 ラディッシュカップ de いろいろ
粒マスタード×ケッパーマヨ
マヨみそ×松の実
サワークリーム×にんにく大葉
フムス
サワークリーム×ミックスハーブ

40 ONクラッカー

りんごジャム×ブルーチーズ
干し柿バター×ピクルス添え
ナスムース×いくら・ディル

44 ベジ寿司2種

アスパラガスの押し寿司
きのこの炙り寿司

46 うずらのデビルドエッグ

47 玉ねぎハーブ、リコッタチーズ×ピーツ

48 ファラフェルのピタパン

50 玉ねぎコンフィのオープンサンド

51 トルティーヤ

52 油揚げのベジピザ2種

長ねぎとしめじ、じゃこのピザ
パブリカとナス、ズッキーニのピザ



IN CUP
and
IN GLASS

カップや
グラスに盛って

54 季節野菜のパルフェ

56 サラダ2種

キヌアのサラダ
玄米のサラダ

58 うずらの卵の燻製瓶

60 にんじんムースとコンソメジュレ

62 ベイクドいちじく

63 ラディッシュ×ブラックオリーブの土

64 おつまみナッツ2種

スパイスアーモンド
抹茶アーモンド



65 ピクルス2種

66 ひとくち麺4種

ジュレそば
だし氷韓国冷麺
冷製桃パスタ
アジアンヌードルサラダ

68 ウフカップdeフラン

70 エスカルゴ型deカラフルソース



スティックや
スプーンで

72 ズッキーニとトマトのグリルドカルパッチョ

74 いかすみりゾットのドライトマト添え

76 ピンチョス4種

ピーツとゴートチーズ
オリーブのパン粉揚げ
厚揚げピンチョス
野菜のフリット

80 ベジチリコンカーン

82 アランチーニ

84 ロリポップケーキサレ

86 根菜のバーニャカウダ

根菜ミルフィーユ
塩麹バーニャカウダソース

88 ニョッキのセージバターソース

89 レモンゼストのペペロンチーノ

90 ゴーヤの豆腐サティ

91 ぶどうとマスカルポーネチーズ

91 黒いれんこん揚げ



Soup, Sweets

野菜がおいしい スープと おまけのスイーツ



スープ

- 98 グリーンピースのスープ
- 99 ガスパチョ
- 100 ビーツのスープ
- 101 ルッコラのスープ
- 102 紫いものスープ
- 103 海苔×にんにくのスープ
- 104 ローストにんにくのスープ
- 105 白いんげん豆のスープ
- 106 栗のスープ
- 107 ローストパプリカのスープ
- 108 にんじんのスープ
- 109 ぶどうのスープ
- 110 スープに添えたいクラッカー



スイーツ

- 112 野菜のマカロン
- 114 野菜のアイス2種
 - にんじんのアイス
 - 紫いものアイス
- 116 マドレーヌ3種
 - 野菜のお食事マドレーヌ／にんじん・ほうれん草
 - ベリーのデザートマドレーヌ
- 118 オランジェット
- 119 紫いものトリュフ
- 120 エディブルフラワーのメレンゲ
- 121 フォーチュンクッキー
- 122 PUSH UP POPS で楽しむ
 - ラズベリーティラミス
 - パフェスタイル
 - チョコレートジンジャー

TALK TIME

- 92 1 料理教室「カリフォルニア食堂」ができるまで
- 126 2 テーブルセッティングとスタイリングのはなし



FINGERFOOD

* FIG & GOAT CHEESE

* AJILLO

* GUAZEPACHO

* RADISH & OLIVE

* BAGNETTE

* CURRY

* LAMP

* ESCAROLE

* POWDER

* PICKLES

本書の使い方

- ・ 大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200mlです。
- ・ 卵はとくに記載のない限りMサイズを使用しています。
- ・ 塩は自然塩を使用しています。
- ・ オリーブオイルはエキストラバージンオリーブオイルを使用しています。
- ・ バターは無塩バターを使用しています。有塩バターを使う場合は、レシピに出てくる塩分量を調節してください。ただし、スイーツを作る際は、必ず無塩バターを使ってください。
- ・ だし汁は昆布だしを使用しています。
- ・ 野菜フイヨンとは、市販の野菜フイヨン（顆粒や粉末、キューブ状のもの）を袋の表示に従って湯で溶かしたもののことです。
- ・ ごはんは炊飯した米のことです。生米の場合は、米と表記しています。
- ・ オープンは電気オープンを使用しています。オープンを使う際は、必ず表記の温度に予熱してから使用してください。また、熱源や機種によって調理の温度や時間が異なりますので、お使いのものに合わせて調節してください。
- ・ オープントースターは、出力1000Wのものを使用しています。こちらも、熱源や機種によって調理の温度や時間が異なりますので、お使いのものに合わせて調節してください。



HOW NICE FINGER FOODS ARE!

野菜のフィンガーフードは “おいしい”がいっぱい!

小さなひとくちに、たくさんの“おいしい”がギュッと詰まったフィンガーフードの魅力をご紹介します。

おいしい

1

手軽でおいしいから、
おもてなしにぴったり!

自宅に友人知人を招くパーティや食事は、テーブルのあちこちでお喋りに花が咲きます。こんなとき、お喋りの邪魔にならずに手軽に食べられるのがフィンガーフード。ラフにいただけるけど、とびきりおいしいフィンガーフードが、おもてなしの時間をさらに盛り上げてくれるはずです。



おいしい

2

いろいろな種類の
お料理を
たくさん食べられる!

お料理はどれも、ひとくち〜ふたくちサイズなので、いろいろな種類を少しずつ食べたい人はとくに嬉しいですね。さっぱりとした前菜から、メインに匹敵するもの、ほかにも、スープやごはんもの、麺類まで。まるでコース料理のように楽しみながら贅沢にいただけます。



おいしい

3

野菜だからヘルシー。 たくさん食べても大丈夫！

本書で紹介しているのは、野菜がメインのフィンガーフード。野菜だからヘルシーなうえに、たくさん食べてもお腹にもたれることもなく、最初から最後までおいしくいただけます。お酒を片手に、どんどん手がのびてしまうパーティションでも、からだに嬉しいメニューが盛りたくさんだから安心です。

おいしい

4

ゲストはもちろん、 ホストも楽しめる！

おもてなしでは、どうしてもホストは大忙し。ゲストの好き嫌いをあらかじめ把握しておいたり、食べ終わるタイミングを見計らって次の料理を作ったり、サーブしたり、なかなか楽しいお喋りに加われません。でも、この本のフィンガーフードなら、あらかじめ作っておき、直前に仕上げで盛り付けるだけ。あとはみんなが好きなものを自由に手に取ればいいのです！ ゲストはもちろん、ホストも楽しめる。それが、フィンガーフードのおもてなしです。



おいしい

5

目にも“おいしい”、 華やかな見た目！

「小さいもの」は、それだけでかわいらしいから不思議です。それは、お料理にも言えます。スプーンに盛ったり、フォークに巻き付けたりとカトラリーを活かすのもひとつの手。また、野菜をカップ代わりに使って、食材そのものに盛り付けることも。その小ささゆえに、アイデア次第でいろいろなサーブの仕方が楽しめます。

