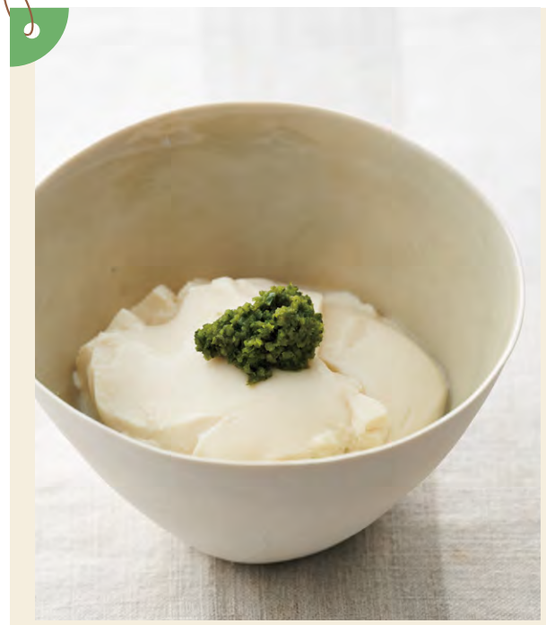




手作りだからおいしくて、安心
バーミックスで簡単！夏の自家製調味料

「買うのが当たり前」と思われがちな調味料も、
バーミックスを活用すれば家庭で簡単に作れます。
味付けも自在で、自分好みのおいしさに仕上がるのは
自家製のうれしいポイントです。
さらに無添加だから安心！
作りたてのフレッシュな香りも楽しめます。
いつもの食卓がより豊かになる自家製調味料、
ぜひお試しください。





青柚子胡椒

夏が旬の爽やかな香りの青柚子。柚子胡椒にしておけば、いつでもその風味を味わうことができます。手作りなら、できたての鮮やかな緑色も楽しめます。

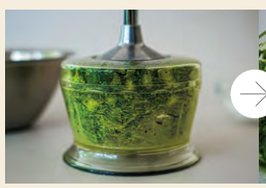
主な材料



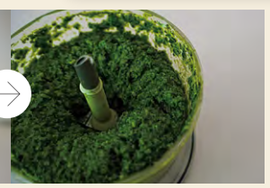
青柚子
Green Yuzu



青唐辛子
Green Chili Peppers



青柚子の皮を
バーミックス（グラインダー）で
つぶし混ぜる。



塩、青唐辛子を加え、
さらにつぶし混ぜて
できあがり。



豆板醤

中華料理以外にも、万能調味料としてさまざまに活躍してくれます。

豆板醤の主材料はそら豆。蒸してつぶしたそら豆に唐辛子、米麹、塩などを加え、6か月以上熟成すれば完成です。手作りならではの辛み、旨味、コクをお楽しみください。

主な材料



そら豆
Broad Beans



唐辛子
Chili Peppers



そら豆をクリステルの
せいろで蒸し、
バーミックス（ミンサー）で
なめらかにつぶし混ぜる。



唐辛子、麹、塩を加え混ぜ、
6か月以上熟成させる。



ケチャップ

ポテトフライには自家製ケチャップが相性抜群。ソースとしていろいろな料理に大活躍します。

トマトが旬のうちにまとめて作りたい自家製ケチャップ。市販品では味わえない、新鮮でフルーティーなトマトのおいしさを楽しめます。甘み、酸味、塩加減も好みに合わせて調整できます。

主な材料



トマト
Tomato



にんにく
Garlic



にんにく、玉ねぎと一緒に
生のトマトをよく炒め、
バーミックス（ミンサー）で
なめらかにつぶし混ぜる。



調味料を加えて
さらによく煮詰める。
味の決め手は
バルサミコ モデナIGP。

村岡奈弥さんのレシピ↓





村岡奈弥さん
Muraoka Naya

料理研究家。中医薬膳師。国際中医師。辻クッキングスクール勤務後、「シャトー・ド・レクレール」に留学。帰国後、料理教室「エミーズ」に勤務、フランスの三ツ星レストラン「ミッシェル・ブラス」での修業などを経て、現在は料理教室を主宰するほか、雑誌、新聞など多方面で活躍。

しいたけデュクセル

冷奴、素麺、卵ごはんにたっぷりかけるのがおすすめ。チャーハンやパスタにも。

人気レシピ「シャンピニオンデュクセル」のアレンジ。細かく刻んだしいたけをじっくり炒め、醤油を加えてできあがり。ストックしておくとさまざまな料理の味付けに使えて便利ですよ。

主な材料



しいたけ
Shiitake



バーミックス・スライシーで
しいたけを細かく
みじん切りにする。



オリーブオイルで
パラパラになるまでよく炒め、
醤油で調味してできあがり。