



たんぽぽ食堂の
ノンベジフレンドリーな
ヴィーガン料理

ベジとノンベジが
同じテーブルを囲むための
レシピ集

たんぽぽ食堂

たんぽぽ食堂のノンベジ・フレンドリーなヴィーガン料理

Vegan Cooking for Non-Veggies by Kitchen Dandelion

- 1 もくじ contents
- 2 はじめに greeting
- 3 ヴィーガン・マヨネーズ vegan mayonnaise
- 4 ヴィーガン・エッグ・サラダ vegan egg salad
- 5 ヴィーガン・ツナ・サラダ vegan tuna salad
- 6 ヴィーガン・シーザー・サラダ vegan caesar salad
- 7 ヴィーガン・クリーミー胡麻ドレッシング vegan creamy sesame dressing
- 8 ヴィーガン・カッテージ・チーズ vegan cottage cheese
- 9 ヴィーガン・ソーセージ vegan sausage
- 10 ヴィーガン・シュニッツェル（カツレツ） vegan schnitzel
- 11 ヴィーガン・さつま揚げ vegan satsuma-age(deep fried fish patty)
- 12 ヴィーガン・焼き肉 vegan yakiniku(meat grill)
- 13 ヴィーガン・フィッシュ&チップス タルタルソース添え vegan fish and chips
- 14 ヴィーガン・牡蠣フライ vegan oyster in breadcrumbs
- 15 ヴィーガン・ナゲット vegan nuggets
- 16 ヴィーガン・明太子パスタソース vegan cod roe pasta sauce
- 17 ヴィーガン・ベーコン vegan bacon
- 18 ヴィーガン・カルボナーラ vegan carbonara
- 19 ヴィーガン・カツ丼 vegan katsu-don(pork cutlet bowl)
- 20 ヴィーガン・茶碗蒸し vegan chawan-mushi(savory pudding)
- 21 ヴィーガン・オムライス vegan omelet filled with rice
- 22 ヴィーガン・ハンバーグ vegan hamburger
- 23 ヴィーガン・バター vegan butter

* Scroll down for English recipes.

English translations are after Japanese at each page.

はじめに greeting

ヴィーガンになって一番困ったのは、食べ物自体のことよりも人間関係でした。

大人のお付き合いといえば、ビジネス・ディナー、ランチなどの外食、ホームパーティー、BBQ・・・

残念ながら、まだまだ日本ではヴィーガン、ベジタリアンという生き方は受け入れられてはいません。

ベジとノンベジと一緒に楽しめる食事、と考えていたところ、ワンデイ・シェフ・レストランという施設と出会い、ノンベジ・フレンドリーなヴィーガン・レストラン、をテーマに、時々1日シェフとして厨房に立つことになりました。

ノンベジの人が、ベジを意識せずに食べられるビーガン料理を作ろう。

これでベジ・ノンベジ問題が解決するわけではないけれど、普段肩身の狭い思いをしているベジにたまには原料を気にせず外食を楽しんでもらいたい、ノンベジの人にもヴィーガン料理の楽しさを知ってもらいたい、料理で皆を驚かせたい、という気持ちでお料理させていただきました。嬉しいことに、ベジ、ノンベジにかかわらずお客様からレシピの質問を多く頂いたので、これを機会にまとめてみることにしました。

ベジタリアンになったら、もう大好物のあのメニューは食べられない？

ベジタリアンになったら、もうノンベジの人と同じ食事を分かち合うことは出来ない？

心配ありません。

ベジもノンベジも皆で一緒に食の驚きを楽しみましょう。

材料について About vegan ingredients

この本では、分量はレシピによって作りやすい量で掲載しています。

出来るだけ家庭に常備している食材や、手に入りやすい食材を使うことを心がけていますが、ヴィーガン料理を始めるにあたって必須のもの、代替えできないもの、あるとお料理がレベルアップするもので、ノンベジの方にはなじみのない物もありますので、ご紹介します。

① [ニュートリショナルイースト](#)

発酵調味料。

サトウキビとビートの糖蜜で培養した酵母発酵菌（イースト）です。

黄色い粉末状で、チーズに似た風味があります。

お料理にコクを加えるのに便利です。

その名の通り、栄養豊富。

アミノ酸、ミネラル、そしてヴィーガンに不足しがちなビタミンB群が豊富です。

大さじ1程度で一日のビタミンB12が取れます。

□
[栄養素満点 アリサン ニュートリショナルイースト 200g as.jp](#)

② [グルテン粉](#)

小麦タンパク質の粉末。

米粉パンの人気ので、スーパーマーケットなどでも取り扱うようになりました。

タンパク質料理の主な材料になります。

これを加工したものが伝統的に小麦粉と呼ばれる食品です。

最近はグルテンフリーが流行りのようですが、それはセリアック病やアレルギーがある方のためのもので、一般にはグルテンは上質の植物性タンパク源と考えています。

□
[地粉グルテン粉 100g ow.jp](#)

□
[地粉グルテン粉 200g ow.jp](#)

③ [黒岩塩](#)

ブラックソルト。

硫黄分が含まれた黒い塩です。

硫黄の香りが卵のような風味を作ります。

□
[【F対象商品12点購入で送料無料】パキスタン産黒岩塩（ブラックソルト）【200g】【配送方法メール便選択時一配送商品1個まで対応】ご対応・宅急便コンパクト選択時一配送5個までご対応】](#)

□
[インド・ベンガル岩塩カルナマック黒塩（石臼挽き粉状）お試し45g】メール便\(ゆうパケット\) 同梱10個まで送料217円【モリカのうま塩シリーズ】](#)

④ [ベジタブル・ブイヨン](#)

顆粒状や粉末状の野菜だし。

動物性の原料が含まれていないものが、マクロビオティックやベジタリアンのお店で扱われています。

□
[【ヴィーガン対応】 菜食野菜スープの素（植物性野菜ブイヨン） 5g×30包（大） st.jn](#)

□
[人気商品！ オーサワの野菜ブイヨン 150g\(5g×30包\) ow.jn](#)

□
[ビオロジコ 野菜ブロード ベジタブル\(Vegetale\) 150g st.jn](#)

⑤ [昆布だし、椎茸だし](#)

海のもの味付けには昆布だし、陸のもの味付けには椎茸だしが合います。

昆布茶、椎茸茶でも代用できます。

品物によっては、カツオだしなどの動物性原料が含まれているものもありますので、気を付けてください。

やはり、ベジタリアンのお店やマクロビオティックのお店で探すと安心です。

□
[中一素食店 昆布椎茸だし 200g pns.nc.jn](#)

□
[オーサワ 昆布濃縮だし 180g\(5g×36包\) ow.jn](#)

□
[新かるなあ和風だし《ベジタリアン》 300g【YOUNG zone】](#)

⑥ [豆乳ホイップ](#)

乳製品アレルギー対応のためのホイップ・クリーム製品。

乳製品の代わりに豆乳が使われています。

□
[スジャータ豆乳入りホイップ200ml](#)

□
[濃久里夢\(こくりーむ\)ほいっぷ](#)

□
[《冷蔵》 スジャータ 乳製品を使っていない豆乳入りホイップ 200ml×12本（1ケース）](#)

⑦ [ソイ・ミート](#)

大豆でできた乾燥代替え肉。

ベジにはおなじみ。水で戻して使います。

ブロック、スライス、ミンチなど色々な形状があります。

□
[【送料無料】 【業務用】 大豆ミート・そぼろミンチ（大豆肉、大豆粉、ひき肉）糖質制限 1kg st.jn.pns](#)

□
[【業務用】 大豆ミート薄切り\(大豆肉、スライス\) 1kg st.jn](#)

□
[【業務用】 大豆ミート牛丼風\(ビーフ 切り落とし\) 1kg st.jn](#)

□
[【業務用】 大豆だけで作った大豆ミートそぼろ（大豆ミート、大豆粉ミンチ、ひき肉）糖質制限 1kg st.jn](#)

□
[【業務用】 大豆だけで作った大豆ミート ブロックタイプ（大豆肉、大豆粉） 1kg st.jn](#)

⑧ [おからこんにやく](#)

その名の通り、おからとこんにやくでできた代替え肉。

ソイミートよりもジューシーな食感ですが、味自体はありませんので、味付けでさまざまに変化します。

□
[マーマ おからこんにやく 340a ow.in](#)

□
[【倉庫直送品】 【ケース販売】 おからこんにゃく\(ベジタリアンミート\) 340g×12個 ★人気商品！](#)

⑨ [ヴィーガン・オイスターソース](#)

台湾ベジタリアンの食材店などで扱っています。

これがあると、普段のただの野菜炒めもレベルアップします。

□
[【規格変更しました！】新・金蘭 台湾精進オイスターソース 500ml \[te.jn\]\(#\)](#)

⑩ 砂糖

一般に、サトウキビで作った白い砂糖は動物の骨を焼いたもの（骨灰）を使って精製されているそうです。

最近では別の方法で精製するメーカーもあるようですが、骨灰を使用していても製品の砂糖に含まれるわけではないので、いずれにしる明記されてはいません。

倫理理由のベジタリアンは骨灰の使用を理由に、健康理由のベジタリアンはミネラル分の失われた白い砂糖は血糖値の上昇を急激にし健康に悪いという理由で白い砂糖を避けています。

ヴィーガン、ベジタリアンは、お砂糖を使用するときは、てんさい糖（ビートシュガー）を使用することが多いです。

その他、メープルシュガー、ココナッツシュガー、黒糖、メープルシロップ、アガベシロップなども人気があります。

□
[オーサワ 有機アガベシロップ GOLD 330g \[ow.jn\]\(#\)](#)

□
[垣乃花 粉末黒糖 250g 恒食 \[ks.jn\]\(#\)](#)

□
[メープルシュガー 170g \[ow.jn\]\(#\)](#)

□
[てんさい糖 650g](#)

⑪ パームオイル

ヤシ油。

加工食品や洗剤などの原材料で「植物油」と表記されているもの。

大規模プランテーション農業で作られるのが一般的で、環境保護、動物愛護の視点から避けるヴィーガンも多いです。

少ないですが倫理的な農法で作っている農家もあるので、自然食品のお店や海外旅行などに行った時などに探してみてください。



⑫ 豆乳ヨーグルト

豆乳を植物性乳酸菌で発酵させたヨーグルト。

豆乳を玄米で発酵して簡単に家でも作れますが、最近は一般のスーパーでも見かけるようになりました。

[【豆乳グルト400g×6パック】コレステロール0%、砂糖不使用、乳成分不使用！【送料無料】](#)

価格：2320円（税込、送料無料）(2017/5/27時点)

⑬ ココナッツ・オイル

流行りのココナッツ・オイルもベジではお馴染み。

エキストラ・バージンはココナッツの香りを残したいとき向け。

精製オイルは香りを残したくないときに。

[有機ココナッツオイル 450ml\(408g\) ow.jn](#)

価格：2592円（税込、送料別）(2017/5/27時点)

[アンビカ ココナッツオイル 500ml Ambika ak.jn](#)

価格：1080円（税込、送料別）(2017/5/27時点)

[BAGUIO ココナッツオイル【1000ml】（精製）\(大変申し訳ございませんがメール便非対応商品の為メール便でのご注文時宅配便料に訂正させていただきます。\)](#)

価格：1080円（税込、送料別）(2017/5/27時点)

⑭ 菜種油 （キャノーラ・オイル）

油においては、原材料の遺伝子組み換え表記の義務がないため、一般に売られているものは遺伝子組み換え原料が使用されているようです。

「遺伝子組み換えでない」の表記があるものを探してみてください。

[肥後製油 一番搾り菜種さらだ油 1.650g 恒食 ks.jn](#)

価格：1404円（税込、送料別）(2017/5/27時点)

[【なたね油】平田産業の一番搾り純正菜種油 1本 / なたね油 菜種油](#)

価格：1007円（税込、送料別）(2017/5/27時点)

その他、ショップ、グッズなど。 **Shops and goods**

その他、ヴィーガン生活でお世話になってるショップや商品、食品など・・・
参考になればうれしいです。

グリーنزベジタリアン

ベジ食生活に必要なものがひとつとおり揃っています。

□

ベジタリアン食材 菜食健美

もどき料理やお総菜、冷凍食品など、楽しい食品がたくさん。

□

やさしい靴工房 Belle and Sofa

人工皮革の靴屋さん。

ポシェットなどのグッズもあります。

メルマガに登録すると、しばしば割引券が送られてきたり、まとめ買いセールなどの案内があるので、未だに正価で買ったことが・・・内緒です。

□

アウトレットシューズ outletshoes

合成皮革の靴屋さん。

デザインがステキで、なんといってもサイズが豊富。

スタッフが試着して細かくレポートしているし、サイズ交換もしてくれるので買いやすいです。

□

ease-aroma-shop

エッセンシャルオイル、キャリアオイルのお店。

お風呂に入れたり、髪やお肌の手入れにお世話になっています。

無香料の液体せっけんにエッセンシャルオイルを入れて、気分を変えるのが好き。

虫よけスプレーや、化粧品を作るのに助かっています。

□

マンデイムーン コスメ原料専門店

自分用の化粧品、作っています。

クレイパウダーやマイカ、酸化鉄などで日焼け止めパウダーや、植物油とカカオバターやワックスに食用フレーバーなど、全部食べられる材料でリップクリームなど・・・

簡単に出来るし、安心だし、市販の化粧品はほとんど買わなくなりました。

□

ヒオリエ

泉州タオル・今治タオルのお店。

UV加工をしたガーゼのスカーフ、吸水性の良いタオルのスカーフ、サーモ糸を織り込んだ暖かいけどちくちくしない冬用コットン・マフラーを愛用してます。

□

大津屋

スパイス、ハーブ、豆、油など、ベジの食生活に必要なものをたくさん扱っているお店。
アメ横の実店舗にもお世話になっています。

□

無農薬栽培食品 スローフーズ

ナッツ、雑穀、ドライフルーツ、豆、お米などなど・・・

無農薬、無合成肥料の専門店。

アマランサスやキヌアなど、小さい物はきちんと洗うのも難しいので、こちらでお世話になっています。

□

こだわり食材 572310.com

”粉に砂糖.com”さん。

料理好き、お菓子作り好きの心をくすぐる品揃え。

オーガニックが多いです。

□

お〜がにつくしぜんかん

オーガニックのお店。

マクロビ関係の食品や有機のお醤油、みりんなど・・・

その他、食品以外にも健康関係商品を扱っています。

□

FRESH ROASTER珈琲問屋

コーヒーが好きです。

好みの豆を好みの深さに、少量から注文焙煎してもらえます。

コーヒーは焙煎仕立てよりも、１～２日たって炭酸ガスの放出が落ち着いてからが香りが立って美味しくなるので、届いた時には飲みごろになっているのです。

□

米国サプリ直販店 アーウェル

アメリカから直送のお店。

ヴィーガンのサプリやプロテインもありますが、私は主に日本では手に入りにくいブラジルナッツやピーカンナッツなどの食品でお世話になっています。

□

ヴィーガン・マヨネーズ **vegan mayonnaise**

ヴィーガンになって最初の頃、一番寂しかったのがマヨネーズが使えなくなったことでした。

ポテトサラダ、ブロッコリー、コールスロー・・・

マヨネーズがないと野菜料理が味気なくなりました。

最近では各社ソイ・マヨネーズを出していますが、どれも高価だし・・・。

家で簡単に作ればなあ～、と作ったのがこちらのレシピです。

大豆に含まれる乳化成分・レシチンを利用して作ります。

この本の他のメニューのベースにもなっています。

材料

植物油（サラダオイル、菜種油、グレープシードオイルなど、さっぱりして香りの強くないもの） 200ml

豆乳（成分無調整、大豆固形分9～11%ほどのもの） 100ml

塩 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

マスタード 小さじ1

酢（白ワインビネガーがオススメ） 小さじ1

レモン汁 小さじ1

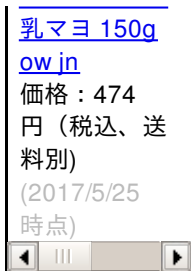
作り方

- ① 植物油、良く冷えた豆乳、塩、砂糖をミキサーに入れて攪拌する。
- ② ①が混ざって少しとろりとしたら、残りの材料を合わせる。

※ マスタードの殺菌作用で密閉容器に入れて冷蔵庫で約1か月日持ちしますが、色、匂いなど様子を見て判断してください。

蒟蒻屋本舗 マヨール（豆乳マヨネーズ） 210g st in 価格：378 円（税込、送料別） (2017/5/25 時点)
--

オーサワの豆



Ingredients

Vegetable oil (Plain and light, liquid at room temperature such as Salad oil, Canola oil etc) 200ml

Soy milk (unsweetened, concentration of solid soy bean 9~11%) 100ml

Salt 1/2 teaspoon

Sugar 1 teaspoon

Mustard 1 teaspoon

Vinegar (white wine vinegar is recommended) 1 teaspoon

Lemon juice 1 teaspoon

Directions

- ① Combine veggie oil, cold soy milk, salt and sugar in a blender. Blend until the mixture is just combined.
- ② Add the remaining ingredients.

* It can be stored in a airtight container in fridge for about a month by sterilizing properties of mustard.

But see colour, smell etc and judge by yourself.

ヴィーガン・エッグサラダ **vegan egg salad**



お弁当に便利な卵のサラダ・サンドイッチに。
アレルギーの方にもおすすめです。

材料

[ヴィーガン・マヨネーズ](#) 100g
[ニュートリショナル・イースト](#) 大さじ1
[黒岩塩](#) 小さじ1/4
胡椒 小さじ1/4
[ターメリック](#) 小さじ1/4
水抜き木綿豆腐 1丁

作り方

- ① 豆腐は事前にしっかり水を切っておく。
- ② 豆腐以外をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③ 水抜き豆腐を細切りにし、②のボウルに加えよく混ぜる。

※ 水抜き豆腐は、木綿豆腐1丁に対して表裏小さじ1/4ずつ合わせて小さじ1/2の塩を塗り、キッチンペーパーに包んで容器に入れ、1～3日冷蔵庫でしっかり水を切って用意しておいてください。

Indredients

[Vegan mayonnaise](#) 100g
[Nutritional yeast](#) 1 tablespoon
[Black rock salt](#) 1/4 teaspoon
Pepper 1/4 teaspoon

[Turmeric](#) 1/4 teaspoon

Drained Tofu 1 block (See below how to drain)

Directions

- ① Prepare a drained Tofu in advance.
- ② Combine all the ingredients other than Tofu in a bowl.
- ③ Cut the Tofu in small rectangles. Add it in the bowl and dress with the sauce.

How to drain Tofu

There are several traditional ways. These are the examples.

① Cold process

Place a Tofu on a inclined cutting board with a weight such as another cutting board, a plate or something.

Let sit at room temperture for 2 hours.

② Hot process

Boil a Tofu in salted water. Then place it on a inclined cutting board with a weight. Let sit until cool.

③ Salt process (Recommended)

Spread 1/4 teaspoon of salt each on the top and the bottom of a Tofu. Wrap it in a paper towel.

Place it in a container with a lid and let sit in fridge for 24 hours - 72hours.

ヴィーガン・ツナサラダ **vegan tuna salad**



サンドイッチの定番、ツナサラダです。

材料 サンドイッチ約１斤分

おから ２００g

[醤油](#) 大さじ１と１/２

[みりん](#) 大さじ２

[顆粒昆布だし](#) 小さじ１

水 １５０ml

[ヴィーガン・マヨネーズ](#) １００g

[ニュートリショナル・イースト](#) 大さじ１

胡椒 適量

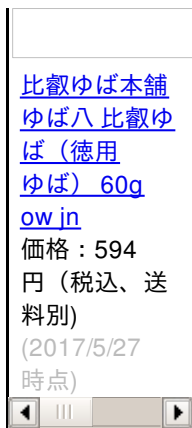
スライス玉ねぎ（水にさらして水切りしておく） １/４～１/２個（大きさによって加減してください）

きざみ湯葉 適量（食感のため。なくても可。）

作り方

- ① おからに醤油、みりん、昆布だし、水を入れよく混ぜ、火加減を調節しながら水けがなくなるまで炒り煮にする。
- ② おからが冷めたら、残りの材料を入れてよく混ぜる。

[オーサワのベジツナマヨ](#)
[100g ow.jp](#)
価格：421
円（税込、送料別）
(2017/5/25時点)



Ingredients

Okara (Soy pulp) 200g

[Soy sauce](#) 1 and 1/2 tablespoons

[Mirin](#) (Sweet sake for seasoning) 2 tablespoons

[Kelp broth powder](#) 1 teaspoon

Water 150ml

[Vegan mayonnaise](#) 100g

[Nutritional yeast](#) 1 tablespoon

pepper suitable amount

Sliced onion (Soak in water and drain) 1/4~1/2 head

Shred dry soy bean curd suitable amount (for texture. optional)

Directions

- ① Combine Okara, soy sauce, mirin, kelp broth powder and water. Stir-fry until the seasonings get absorbed.
- ② Let the Okara cool. Add the remaining ingredients and stir to combine.

ヴィーガン・シーザー・サラダ **vegan caesar salad**

マヨネーズ、パルメザンチーズを使わないシーザーサラダです。

材料 4人分

・ドレッシング・

[ヴィーガン・マヨネーズ](#) 大さじ3

[ニュートリショナル・イースト](#) 大さじ1

砂糖 少々

塩 小さじ1/2

おろしにんにく 小さじ1

豆乳 大さじ1

レモン汁 小さじ1

ブラック・ペッパー 適量

レタス 1/2株～1株

クルトン 適量

- ① レタスはちぎって冷水にさらし、パリッとしたら水を切っておく。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ、レタスに和え、クルトンを散らす。

Ingredients 4servings

・ Dressing ・

[Vegan mayonnaise](#) 3 tablespoons

[Nutritional yeast](#) 1 tablespoon

Sugar a pinch

Salt 1/2 teaspoon

Grated garlic 1 teaspoon

Soy milk 1 tablespoon

Lemon juice 1 teaspoon

Black pepper as you like it

Lettuce 1/2~1 head

Crouton as you like it

Directions

① Tear lettuce and chill in cold water.

② Combine all the ingredients of dressing in a large bowl and toss the lettuce in and dress.

Scatter crouton on.

ヴィーガン・クリーミー胡麻ドレッシング **vegan creamy sesame dressing**

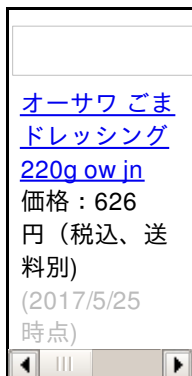
乳製品、卵を使わない胡麻クリームドレッシングです。
色々なクリームドレッシングに応用できます。

材料

ごま油 １００ｍｌ
キャノーラ油、またはサラダ油 １００ｍｌ
豆乳（成分無調整、大豆固形分９％程度のもの）１５０ｍｌ
すりごま 大さじ３
塩 小さじ１
砂糖 小さじ１
酢 小さじ１
レモン汁 小さじ１

- ① 酢、レモン汁以外の材料をミキサーに入れて攪拌する。
- ② 残りの材料を入れてさらに攪拌する。

※ 冷蔵庫で２週間ほど保存できますが、色、匂いなど様子を見ながら使ってください。



Ingredients

Sesame oil 100ml
Canola oil 100ml
Soy milk (unsweetened, concentration of solid soybean 9~11%) 100ml
Sesame (ground) 3 tablespoons
Salt 1 teaspoon
Sugar 1 teaspoon
Vinegar 1 teaspoon
Lemon juice 1 teaspoon

Directions

- ① Place all the ingredients except vinegar and lemon juice in a blender. Process until smooth.

② Add vinegar and lemon juice and pulse to mix.

* It can be stored in fridge for about 2 weeks, but check the colour, smell etc and judge by yourself.

ヴィーガン・カッテージチーズ **vegan cottage cheese**

色々なヴィーガン・フレッシュ・チーズのもとになるもの。
クリームチーズ、マスカルポーネ、フロマージュ・ブランなどの代用になります。

材料

調整豆乳 １０００ｍｌ
レモン汁 ７０ｍｌ

作り方

- ① 調整豆乳を鍋に入れ、沸騰前まで温める。
- ② 火を止め、レモン汁を加える。
- ③ ５～１０分ほどおいて、透明な液体と白い固体に分離してきたら、ガーゼなどで固体を濾し取る。
- ④ しばらくして、水分が切れたら出来上がり。

くずしてサラダのトッピングにはもちろんですが、私のお気に入りはおアボカド・チーズ丼。
ご飯に切ったアボカドをのせ、カッテージチーズをトッピングして、ヴィーガン・マヨネーズと
わさび醤油をかけて食べる。
シンプルですが、美味しいです。

※ クリームチーズやマスカルポーネ、フロマージュ・ブランの代用は、水分を切るときに柔らかさを調整し、フードプロセッサーにかけて滑らかにしてください。

[動物原料&乳製品不使用 チェダー・スタイル クリームチーズ255g](#) [【ベジタリアンチーズ ソイチーズ 大豆チーズ Vegan Cheese】](#) [tt.jp](#)
価格：1728円（税込、送料別）
(2017/5/25時点)

ソイ・チーズ・ディップ

クラッカーやコーンチップのディップや、カナッペのクリームに。

材料

- ソイ・カッテージチーズ（裏ごしするか、フードプロセッサーでなめらかにする） 適量
- 塩 適量
- オニオン・パウダー お好みで
- ドライ・ディル お好みで

作り方

- ① すべての材料を味を見ながら混ぜる。
- ※ ブラックペッパーとガーリック、パプリカとバジルなど、お好みのハーブでアレンジしてください。

[クリーミーシ](#)
[ーズ ガーリッ](#)
[ク&ハーブ【](#)
[グルテン](#)
[フリー](#)
[】【ヴィー](#)
[ガン】](#)

価格：1685
円（税込、送
料別）
(2017/5/25
時点)

Vegan cottage cheese

Ingredients

- Soy milk(sweetend) 1000ml
- Lemon juice 70ml

Directions

- ① Heat the soy milk in a pan just below boiling point. Then turn off.
- ② Add lemon juice and stir. Wait for about 5 -10min. until curdling.
- ③ Drain the curd with thin cotton cloth or gauze.

Soy cheese dip

Ingredients

Vegan cottage cheese (Smoothen with a food blender, or strain) as you like it

Salt suitable amount

Dry onion as you like it

Dry dill as you like it

Directions

① Combine all ingredients in a bowl.

* Add any kind of herbs you like!

ヴィーガン・ソーセージ **vegan sausage**



(中央・スライスしてあります)

ノンベジの方からも好評のヴィーガン・ソーセージです。

材料

・生地・

木綿豆腐 1丁(400g)

[ベジタブル・ブイヨン粉末](#) スープ500～600ml分

唐辛子粉 小さじ1～3 (お好みの辛さに)

[ニュートリショナル・イースト](#) 大さじ3

[オレガノ](#) 大さじ2

植物油 大さじ2

[ケチャップ](#) 大さじ3

[醤油](#) 大さじ1

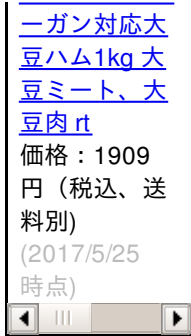
[グルテン粉](#) 200g

片栗粉、またはコーンスターチ 適量

揚げ油 適量

作り方

- ① 豆腐を潰し、グルテン粉以外の生地を材料をよく混ぜ、最後にグルテン粉を入れてよく混ぜまとめる。
- ② 4つに分け、ソーセージのような円柱状にまとめる。
- ③ 片栗粉をまわりにまぶし、ラップで包んで端を結ぶ。
- ④ 50分間茹でる。
- ⑤ 蒸しあがったらラップを外し、まわりがこんがりするまで油で揚げる。
- ⑥ 冷蔵庫で一晩寝かせる。



Ingredients

Tofu (Momen, Firm) 1 block (400 g)

[Veggie bouillon powder](#) amount for 500~600ml soup

Red pepper powder 1~3 teaspoons (as you like it)

[Nutritional yeast](#) 3 tablespoons

[Oregano](#) 2tablespoon

Veggie oil 2 tablespoons

[Tomato ketchup](#) 3 tablespoons

[Soy sauce](#) 1 tablespoon

[Wheat gluten powder](#) 200g

Corn starch or potato starch suitable amount

Cooking oil suitable amount

Directions

- ① Crush a tofu in a bowl, add and mix all the ingredients other than wheat gluten powder. Add wheat gluten powder at the end and combine.
- ② Divide it in 4, Shape each into sausage like.
- ③ Coat with corn starch, Wrap each in plastic wrap and tie the ends.
- ④ Boil for 50min.
- ⑤ Take the plastic wrap off, deep fry in cooking oil until brown.
- ⑥ Let sit in fridge for one night.

ヴィーガン・シュニッツェル **vegan schnitzel**



ウィーン風の薄いカツレツです。

材料 4枚分

・グルテンミート・

木綿豆腐 1/2丁

[ニュートリショナル・イースト](#) 大さじ2

[ベジタブル・ブイヨン粉末](#) 250ml～300ml分

植物油 小さじ1

[醤油](#) 小さじ1と1/2

[グルテン粉](#) 100g

胡椒 適量

・衣・

小麦粉 50g

水 75ml

パン粉 適量

揚げ油 適量

作り方

- ① 木綿豆腐をくずし、グルテン粉以外のグルテンミートの材料を混ぜる。
- ② ①にグルテン粉を混ぜ、よく混ぜまとめる。
- ③ ②を4個に分け、平らにし、胡椒を振る。（この時は薄くならなくても、大体つぶれていれば良い。）

④ 小麦粉を水で溶き、様子を見ながらとろりとした溶き卵くらいの濃度にし③をつけ、パン粉を付けて潰し、適度に薄くする。

⑤ ④を揚げ、油を切って出来上がり。

※ ④の小麦粉を水で溶いたものを「どろ」といいます。

Ingredients 4 servings

・ Gluten meat ・

Tofu (Momen, firm) 1/2 block

[Nutritional yeast](#) 2 tablespoons

[Veggie bouillon powder](#) amount for 250~300ml soup

Veggie oil 1 teaspoon

[Soy sauce](#) 1 teaspoon

[Wheat gluten powder](#) 100g

Pepper suitable amount

・ Breading ・

Wheat flour 50g

Water 75ml

Bread crumbs suitable amount

Cooking oil suitable amount

Directions

① Crush the tofu in a bowl, add and mix all the ingredients of glutem meat other than wheat gluten powder.

② Add the wheat gluten powder and combine.

③ Divide ① into 4, make flat schnitzel shape, sprinkle pepper on.

④ Combine flour and water in another bowl, dip ③ in, coat with bread crums.

⑤ Deep fry ④ in cooking oil until brown.

ヴィーガン・さつま揚げ **vegan satsuma-age**(deep fried fish patty)



揚げたてを生姜醤油で食べても、煮物やおでんの具材にしても。
魚のさつま揚げより、ずっと簡単。

材料 4 個

[顆粒昆布だし](#) 小さじ 1

[砂糖](#) 小さじ 1

[醤油](#) 小さじ 1

みりん> 小さじ 1

水 150ml

にんじん（千切り） 1/8 個

たまねぎ（スライス） 1/8 個

枝豆（茹でて皮をむいた） 20 粒

[グルテン粉](#) 90 g

薄力粉 10 g

揚げ油 適量

作り方

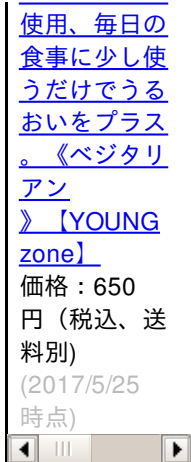
- ① ボウルに昆布だし、砂糖、醤油、みりん、水、小さめに切ったにんじん、たまねぎ、枝豆を加え混ぜる。
- ② あらかじめ混ぜ合わせたグルテン粉と薄力粉を一気に入れてよく混ぜる。
- ③ 4 個に分け、平らに形を整えて、低温～中温の油でじっくりと中まで揚げる。

※ 具材の量は、生地をまとめやすい程度に調整してください。
多過ぎると、まとまらなくなります。

※ 具材はお好きな野菜に変えても。
ささがきごぼう、切り昆布、干し椎茸、蓮根、ひじきなどがオススメ。

※ ごぼうやにんじんを太めに切り芯にして巻き、ごぼう巻、にんじん巻なども。

わかめ入り素 食すり身300g ☆ミネラル豊 富な海藻ゲル



Ingredients 4 pieces

[Kelp broth powder](#) 1 teaspoon

[Sugar](#) 1 teaspoon

[Soy sauce](#) 1 teaspoon

[Mirin](#)(sweet sake for seasoning) 1 teaspoon

Water 150ml

Carrot(fine strips) 1/8

Onion(sliced) 1/8

Edamame(boiled and peeled) 20 pieces

[Wheat gluten powder](#) 90g

Wheat flour 10g

Cooking oil suitable amount

Directions

- ① Place the kelp broth powder, sugar, soy sauce, mirin, water, carrot, onion and edamame in a bowl and stir.
- ② Add mixture of gluten powder and flour at once and combine.
- ③ Divide into 4, shape them into flat. Deep-fry on a low~medium flame until cooked.

- * Do not put too much veggies otherwise it can not be shaped.
- * Use any veggies you like.
- * Veggie rolls are good too. Roll bar rectangle cut veggies with the gluten meat and deep-fry.

ヴィーガン・焼き肉 **vegan yakiniku(meat grill)**

材料

・ソイミート・

木綿豆腐 1丁

・たれ・

[ヴィーガン・オイスターソース](#) 大さじ 1

[醤油](#) 小さじ 1/2

おろしにんにく 小さじ 1

[ヴィーガン・中華だし粉末](#) 少々

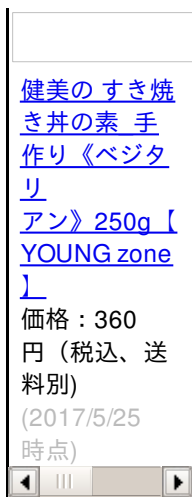
片栗粉 小さじ 1

焼き油 適量

作り方

- ① お豆腐はあらかじめ冷凍、解凍しておく。
- ② ①の豆腐の水分をしぼり、1 c m厚程度に切り耐熱皿に並べ、蓋はせずに電子レンジ5 0 0 w程度で2分加熱する。裏返してさらに2分加熱。
- ※ 電子レンジを避けている方は、冷蔵庫で数時間おき適度に乾かす。
- ③ たれの材料をビニール袋に入れよく混ぜ、②の豆腐を漬け込み、30分程度寝かせる。
- ④ フライパンに焼き油を熱し、③を色よく焼く。

[エッ！これ鳥](#)
[肉じゃないの](#)
[？大豆ミート](#)
[串焼き](#)
[レビュー高評](#)
[価 手作り](#)
[20g×10本入り](#)
[ベジタリア](#)
[ン必見！ヘ](#)
[ルシーで簡単](#)
[しかも美味な](#)
[ソイミートく](#)
[しやき☆大豆](#)
[タンパクから](#)
[できた焼き鳥](#)
[口の中での](#)
[味わいは本物](#)
[そのも](#)
[の【YOUNG](#)
[zone】](#)
価格：790
円（税込、送
料別）
(2017/5/25
時点)



Ingredients

・ Soy meat ・

Tofu (momen, firm) 1 block

・ Sauce ・

[Vegan oyster sauce](#) 1 tablespoon

[Soy sauce](#) 1/2 teaspoon

Grated garlic 1 teaspoon

[Vegan Chinese broth powder](#) a pinch

Potato starch 1 teaspoon

Veggie oil suitable amount

Directions

- ① Freeze and defrost the tofu in advance.
- ② Squeeze the tofu, slice it into 1cm thick, place on a heat-resistant plate, microwave 500w for 2min without lid, turn over, microwave another 2min.
- * If you avoid microwave, dry in fridge for hours.
- ③ Place the ingredients of sauce in a plastic bag. Soak the tofu in for 30min.
- ④ Heat veggie oil in a frying-pan. Fry ③ until brown.

ヴィーガン・フィッシュ&チップス タルタルソース添え **vegan fish and chips**



材料 6人分

・フィッシュ・

生地

木綿豆腐 1丁

大和芋 50g

豆乳 大さじ2

おから 50g

[乾燥きざみ湯葉](#) 50g

[顆粒昆布だし](#) 大さじ1

焼き海苔 4枚（3枚切にする 12個分）

胡椒 適量

・衣・

小麦粉 100g

コーンスターチ、または片栗粉 60g

ベーキング・パウダー 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

ビール（よく冷やす） 200ml

・チップス・

じゃがいも 9個

揚げ油 適量

・タルタルソース・

きゅうり 1本

たまねぎ 半分

塩 ひとつまみ

みじん切りパセリ 小さじ1

[ヴィーガン・マヨネーズ](#) 100g

[ニュートリショナル・イースト](#) 小さじ2

[黒岩塩](#) 小さじ1/4

作り方

フィッシュ

- ① 豆腐のパックの角を少し開けて水を切り、1度冷凍し、解凍したら水を絞ってミンチ状にほぐしておく。

タルタルソース

- ② きゅうり、玉ねぎを細かくみじん切りにする。
- ③ ②に塩をひとつまみふってしばらく置き水ですすぎ、しっかり水を切る。
- ④ パセリ、ヴィーガン・マヨネーズ、ニュートリショナル・イースト、黒岩塩を混ぜる。

チップス

- ⑤ ジャがいもはスティック状に切って水にさらし、水切りして乾かしておく。

フィッシュ

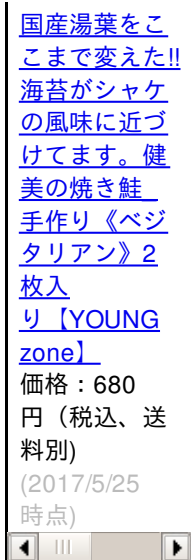
- ⑥ 衣の粉類をふるい合わせる。
- ⑦ 大和芋と豆乳をフードプロセッサーにかける。
- ⑧ ⑦をボウルに移し、①とその他の生地材料をへらで混ぜる。
- ⑨ ⑧の生地を焼き海苔の半分にのせ形を整え、表面に胡椒を振り、二つに折って挟むようにする。
- ⑩ ⑥にビールを注ぎ、さっくりと混ぜる。
- ⑪ ⑨を型崩れしないように⑩にくぐらせ、高温に熱した油できつね色に揚げる。

チップス

- ⑬ ⑤のジャがいもをこんがりとおで揚げる。

※ ⑨の時点で時間があれば、冷凍庫に入れて少し固めると作業しやすい。
または、ここまで作って冷凍保存も可能です。





Ingredients 6 servings

・ Fish ・

Filling

Tofu (momen, firm) 1 block

Japanese yam (Yamato-imo) 50g

Soy milk 2 tablespoons

Okara (Soy pulp) 50g

[Finely shredded dried soy bean curd](#) (Kizami-yuba) 50g

[Kelp broth powder](#) 1 tablespoon

Pepper suitable amount

[Nori](#) (Dried laver) 4 sheets (cut into 3, 12 pieces)

・ Batter ・

Wheat flour 100g

Corn starch or potato starch 1/2 teaspoon

Salt a pinch

Beer (cold) 200ml

・ Chips ・

Potato 9

Cooking oil

• Sauce tartar •

Cucumber 1

Onion 1/2

Salt a pinch

Finely chopped parsley 1 teaspoon

[Vegan mayonnaise](#) 100g

[Nutritional yeast](#) 2 teaspoons

[Black rock salt](#) 1/4 teaspoon

Directions

• Fish •

① Freeze and defrost the tofu in advance. Squeeze then flake it.

• Sauce tartar •

② Chop finely the cucumber and onion.

③ Salt (not included in recipe) ②, let sit for a while, rinse and drain.

④ Add parsley, vegan mayonnaise, nutritional yeast and black rock salt.

• Chips •

Cut the potatoes into sticks, soak in water, drain and dry.

• Fish •

⑥ Shift mixture of the flour, starch and BP for batter.

⑦ Combine Japanese yam and soy milk in a food blender and process.

⑧ Transfer ⑦ in a bowl. Add ① and remaining ingredients of fish filling.

⑨ Place suitable amount of the fish filling on the half of each nori, sprinkle pepper on, fold in half.

⑩ Pour beer in ⑥ and stir.

⑪ Dip ⑨ in ⑩, deep-fry over a high flame until brown.

• Chips •

⑬ Deep-fry ⑤ until brown.

* If time allows, letting set ⑨ by freezing a little will make the work easier.

And it is possible to store ⑨ in a freezer.

ヴィーガン・牡蠣フライ **vegan oyster in breadcrumbs**



揚げている時に、「あれっ？これ牡蠣の匂い？」と感じてドキッとすることがあります。
お豆腐１丁で３０個の牡蠣フライ（笑）ができるという、節約ごちそうメニューでもあります。
タルタルソースを添えても。

材料 ３０個分

・生地・
舞茸 １／２株
植物油 大さじ１
醤油 小さじ２
みりん 小さじ２
青のり 大さじ２
水抜き絹ごし豆腐 １丁
ニュートリショナル・イースト 大さじ１
昆布だし 小さじ１
ヴィーガン・マヨネーズ ５０g
焼き海苔 ５枚（６枚切にする）

小麦粉 ８０g
水 １２０ml
パン粉 適量

作り方

- ① みじん切りにした舞茸をしんなりするくらいまで油で炒め、醤油、みりん で味付けし、さらに青のりを加えて水分が飛ぶまで加熱する。
- ② 水抜き豆腐を半分に分け、片方を食感が残る程度に手でほぐす。
- ③ もう片方の水抜き豆腐を滑らかになるまでつぶす。またはフードプロセッサーにかける。
- ④ ③に残りの生地の材料と①の舞茸と②の豆腐を混ぜ、さらにヴィーガン・マヨネーズをへらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 焼き海苔に④をスプーン一杯ほどのせ、小麦粉と水で作ったどろ（シュニッツェル参照）を糊にして包む。
- ⑥ ⑤に小麦粉、どろをつけ、パン粉をまぶす。
- ⑦ ⑥を中～高温の油でこんがりと揚げる。

Ingredients 30 pieces

・ Filling ・

Maitake mashrooms 1/2 root
Veggie oil 1 tablespoon
Soy sauce 2 teaspoons
Mirin (Sweet sake for seasoning) 2 teaspoons
Green laver 2 tablespoons
Tofu (Kinugoshi, soft, drained) 1 block
Nutritional yeast 1 tablespoon
Kelp broth powder 1 teaspoon
Vegan mayonnaise 50g

Nori (dried laver) 5 sheets(cut into 6)

· Batter ·

Wheat flour 80g
Water 120ml

Bread crumbs suitable amount

Directions

- ① Stir-fry finely chopped maitake-mashrooms with oil till soft, season with soy sauce, mirin and green laver, cook until the seasonings get absorbed.
- ② Divide the tofu into 2, crush roughly a half by hand.
- ③ Crush the other half to smooth or strain.
- ④ Add remaining ingredients for filling maitake-mashroom of ①, ② and vegan mayonnaise, and mix with spatula lightly.
- ⑤ Wrap a spoonful amount of the filling of ④ with Nori using batter.
- ⑥ Dip ⑤ in flour then batter, cover with bread crumbs.
- ⑦ Deep-fry ⑥ over mid-high flame until brown.

ヴィーガン・ナゲット **vegan nuggets**



材料 10個分

・生地・

木綿豆腐 1丁

おから 50g

ベジタブル・ブイヨン粉末 スープ250～300ml分

胡椒 小さじ1/2

ニュートリショナル・イースト 大さじ1

小麦粉 小さじ1

・衣・

小麦粉 20g

片栗粉 20g

ターメリック 小さじ1/4

ベーキング・パウダー 小さじ1/4

塩 ひとつまみ

水 60ml

揚げ油 適量

作り方

生地

- ① 前日までに、豆腐はパックの角を少し開け、水を切って冷凍し、解凍しておく。
- ② ①の豆腐をよく絞って手で粗めのミンチ状にほぐす。
- ③ ②に残りの生地の材料を入れて混ぜる。
- ④ ③を少しずつ手に取り、ナゲット型に整える。

衣

- ⑤ 衣の粉類をよく混ぜ、水を入れさらに混ぜる。
- ⑥ ④の生地进行⑤の衣にくぐらせ、こんがりとお揚げする。

※ 時間があれば、④の時点で冷凍庫に入れ少し凍らせると、形が崩れにくく作業しやすいです。
または、ここまで作って冷凍保存も可能です。



[恒食 タプロ80](#)
[130g ks in](#)
価格 : 453
円 (税込、送
料別)
(2017/5/25
時点)


[【クール便送
料別途】飲食
店様必見プロ
仕様！揚げる
だけ大豆ミー
ト唐揚げ ヴィ
ーガン対応](#)
[800g rt](#)
価格 : 1431
円 (税込、送
料別)
(2017/5/25
時点)


Ingredients 10 pieces

・ Soy Meat ・

Tofu (momen, Firm) 1 block

Okara (Soy pulp) 50g

Veggie bouillon powder amount for soup 250~300ml

Pepper 1/2 teaspoon

Nutritional Yeast 1 tablespoon

Wheat flour 1 teaspoon

・ Butter ・

Wheat flour 20g

Corn or potato starch 20g

Turmeric 1/4 teaspoon

Baking powder 1/4 teaspoon

Salt a pinch

Water 60ml

Cooking oil suitable amount

Directions

・ Soy meat ・

- ① Freeze and defrost the tofu in advance.
- ② Squeeze the water out of the tofu of ①, then flake roughly.
- ③ Add remaining ingredients in ②.
- ④ Divide ③ into 10, shape each into nugget like.

・ Batter ・

- ⑤ Mix all the ingredients of batter other than water in a bowl, then add water and combine.
- ⑥ Dip nuggets of ④ in the batter of ⑤, then deep-fry until brown.

* If time allows, letting set by freezing a little ④ will make the work easier.

And it is possible to store ④ in a freezer.

ヴィーガン・明太子パスタソース **vegan cod roe pasta sauce**



スーパー穀物アマランサスで明太子。
ノンベジのホームパーティーで出したら、本当の明太子だと思われてたレシピです。

材料 6人分

・明太子・
アマランサス 100g
水 250ml
豆板醤 小さじ1/2～1
昆布だし 大さじ2
醤油 大さじ1/2
みりん 大さじ1

豆乳ホイップ 200ml

作り方

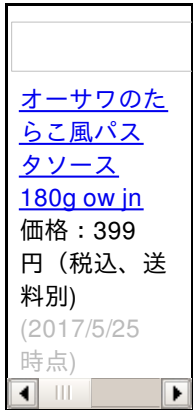
- ① アマランサスを洗って、水と一緒に鍋に入れて30分以上浸水させる。
- ② ①に蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど炊く。
- ③ 調味料をすべて入れて、攪拌しながら味がなじんでトロリとするまで弱火にかける。
- ④ 火から下ろし粗熱を取ったら、豆乳ホイップとよく混ぜる。

※ パスタを絡める時に、茹で汁でソースの濃度を調節してください。

※ トッピングには、きざみ海苔や大葉、三つ葉などがよく合います。

※ 添加物が気になる人や、豆乳ホイップが手に入らない場合、無調整豆乳：植物油＝2：3をミキサーにかけたものでも代用できます。

※ 豆乳ホイップを混ぜる前の③まで作っておいて、冷凍保存することもできます。



Ingredients 6 servings

・ Cod roe paste ・

Amaranthus 100g

Water 250ml

Dou bang jang (Chinese chili bean sauce) 1/2~1 teaspoon

Kelp broth powder 2 tablespoons

Soy sauce 1/2 tablespoon

Mirin (Sweet sake for seasoning) 1 tablespoon

Soy whip cream 200ml

Directions

- ① Wash the amaranthus in water, then place in a pan with water.
- ② Cook ① with a lid over a strong flame, once it comes to a boil, turn the flame low, simmer for 10 min.
- ③ Add all the seasonings, cook over a low flame as constantly stirring until thick and heavy.
- ④ Transfer to a bowl and let it cool. Add soy whip and mix.

- * If the sauce is too thick., add the water left over after boiling pasta.
- * For topping, Nori seaweed, Oba and Mitsuba(Japanese herbs) are recommended.
- * Soy whip can substitute for mixture of soy milk 2: veggie oil 3 combined by blender.
- * Cod roe paste can be stored in freezer at ③, before mixing with soy whip.

ヴィーガン・ベーコン **vegan bacon**

材料

- 木綿豆腐 1丁
- 醤油 大さじ1と1/2
- ケチャップ 大さじ3
- おろしにんにく 大さじ1
- 植物油 大さじ2
- リキッド・スモーク 小さじ1と1/2
- ベジタブル・ブイヨン粉末 スープ500～600ml分
- 胡椒 小さじ1
- パプリカ・パウダー 小さじ1
- ニュートリショナル・イースト 大さじ3
- グルテン粉 190g
- 薄力粉 10g

作り方

- ① お豆腐をボウルに入れ、よくつぶす。
- ② 醤油、ケチャップ、おろしにんにく、植物油、リキッド・スモーク、ベジタブル・ブイヨン、胡椒、パプリカパウダー、ニュートリショナル・イーストを加え、よく混ぜる。
- ③ ふるい合わせたグルテン粉と薄力粉を加え、よく混ぜてまとめる。
- ④ ③の生地を耐熱容器に入れて軽くラップをし、中火で50分ほど蒸す。

[冷凍大豆たんぱく食品：エージェースモークハム《ベジタリアン》ビーガン対応500gおつまみ お弁当に【YOUNG zone】](#)

価格：1780円（税込、送料別）

(2017/5/25時点)

Ingredients

- Tofu (Momen, Firm) 1 block
- Soy sauce 1 1/2 tablespoons
- Tomato ketchup 3 tablespoons

Garlic (Grated) 1 tablespoon
Veggie oil 2 tablespoons
Liquid Smoke 1 1/2 teaspoon
Veggie bouillon powder Amount for 500~600ml soup
Pepper 1 teaspoon
Paprika Powder 1 teaspoon
Nutritional Yeast 3 tablespoons
Wheat Gluten Powder 190g
Wheat flour 10g

Directions

- ① Crush a tofu in a bowl.
- ② Add soy sauce, Ketchup, garlic, oil, liquid smoke, bouillon, pepper, paprika and nutritional yeast in the bowl, and combine.
- ③ Sift wheat gluten powder and wheat flour together. Add and combine.
- ④ Put ③ in a heat-resistant container and cover lightly with plastic wrap. Steam over a medium flame.

ヴィーガン・カルボナーラ **vegan carbonara**

材料 3人分

ヴィーガン・ベーコン 適量

植物油 適量

・ソース・

植物油 100ml

無調整豆乳 150ml

ニュートリショナル・イースト 大さじ2

黒岩塩 ひとつまみ

みそ 小さじ1

白ワインビネガー 小さじ1

ブラックペッパー（粗挽き） 適量

スパゲッティ 300g

水 適量

塩 適量

作り方

① ヴィーガン・ベーコンを適当な大きさに切って、植物油で炒める。

ソース

② 植物油、豆乳、ニュートリショナル・イースト、黒岩塩をミキサーにかけ、みそ、ワインビネガーを加えさらに攪拌する。

③ スパゲッティを袋の指示通りに茹でて、①とブラックペッパーと一緒に②のソースで和える。

※ ソースは、グラタンやピッツアのソースにも応用できます。

※ ソースベースを植物油50ml、豆乳50ml、豆腐1/3丁に置き換えると、さっぱり低カロリーバージョンになります。

[オーサワのベジパスタソース\(カルボナーラ風\) 140g](#)
ow
in
価格：367
円（税込、送



Ingredients 3 servings

Vegan bacon as you like it

Veggie oil suitable amount

・ Sauce ・

Veggie oil 100ml

Un sweetened soy milk 150ml

Nutritional yeast 2 tablespoons

Black salt 1 pinch

Miso(fermented soybean paste) 1 teaspoon

White wine vinegar 1 teaspoon

Black pepper(coarsely ground) suitable amount

Spaghetti 300g

Water

salt

Directions

① Dice up the vegan bacon and fry with veggie oil.

・ Sauce ・

② Combine veggie oil, soy milk, NY and black salt in a blender and process. Add Miso and vinegar and combine.

③ Boil spaghetti as the package direction. Dress with ①② and black pepper.

- ※ The sauce is good to use for gratin and pizza etc too.
- ※ For lighter version, replace the sauce base veggie oil 50ml, soy milk 50ml and tofu 1/3 block.

ヴィーガン・カツ丼 **vegan katsu-don**(pork cutlet bowl)



日本のソウル・フード、カツ丼をヴィーガンで。
肉、卵の二重苦に挑戦です。

材料 3人分

・カツ・

おからこんにゃく 1枚

おろしにんにく 小さじ1

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

椎茸だし 少々

小麦粉 30g

水 45ml

パン粉 適量

・たまご・

木綿豆腐 50g

大和芋 50g

黒岩塩 少々

ターメリック 少々

水 200ml

たまねぎ 2個

醤油 大さじ2

みりん 大さじ2

昆布だし 小さじ1/4

ごはん 3杯

三つ葉 適量

作り方

・カツ・

- ① おからこんにゃくを厚さ3等分に切り、フォークで刺して味が染みやすいようにしておく。
- ② おろしにんにく、醤油、みりん、椎茸だしをビニール袋に入れよく混ぜ、おからこんにゃくを漬け込む。冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
- ③ ②のおからこんにゃくの水分を切り、小麦粉をまぶして、どろ（シュニッツェル参照）、パン粉をつけ、中温の油で揚げる。
- ④ 油を切って、食べやすい大きさに切っておく。

・たまご・

- ④ 豆腐、大和芋、黒岩塩をフードプロセッサーにかける。
- ⑤ 半量を取り分け、ターメリックで色付けし、残りと軽く混ぜる。
- ⑥ 鍋に水とスライスした玉ねぎを入れ煮る。
- ⑦ 大体火が通ったら、醤油、みりん、だしを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 鍋にカツと④を回し入れ、蓋をして弱火で2～3分煮る。
- ⑨ 丼にごはんを盛り付け、⑦をのせ、三つ葉を飾る。

※ たまご部分は生湯葉にしても美味しいです。

[サクサクして
美味し
いkarunaベジ
ミニとんか
つ《ベジタリ
アン》60g×4
枚【YOUNG
zone】](#)

価格：720
円（税込、送
料別）
(2017/5/25
時点)

[【クール便送
料別途】原材
料に徹底的に
こだわった厚
切り豆腐カツ
フライ5個rt
ベジタリアン
、ダイエット](#)

価格：510
円（税込、送
料別）
(2017/5/25
時点)

Ingredients 3 servings

・ Pork cutlet ・

Okara- Konnyaku 1 block

Grated garlic 1 teaspoon

Soy sauce 1 tablespoon

Mirin 1 tablespoon

Mushroom broth powder a little

Wheat flour 30g

Water 45ml

Bread crumbs suitable amount

・ Egg ・

Firm tofu 50g

Japanese yam (Yamato-Imo) 50g

Black salt a little

Turmeric a little

Water 200ml

Onion 2p

Soy sauce 2 tablespoons

Mirin 2 tablespoons

Kelp broth powder 1/4 teaspoon

Cooked rice 3 bowls

Mitsuba (honestwort) as you like it

Directions

・ cutlet ・

- ① Slice Okara-Konnyaku into 3, poke with a fork several times for the flavors to soak in.
- ② Combine grated garlic, soy sauce, mirin and mushroom broth powder in a plastic bag. soak in Okara-konnyaku, and let sit in fridge for more than 1 hour.
- ③ Drain the okara-konnyaku, coat with flour, batter(see schnitzel page) and bread crumbs and deep-fry over a medium flame.
- ④ Cut into bite size pieces.

・ Egg ・

- ④ Combine tofu, yam and black salt in a food blender and process.
- ⑤ Colour half of ④ with turmeric, then stir once or twice with the rest.
- ⑥ Cook water and sliced onion in a pan.
- ⑦ Pour soy sauce. mirin and broth and boil.

⑦ Cut egg, carrot, onion and green onion into 1cm

⑧ Add cutlet and pour ④ evenly in circles. Cook 2~3min. over a low flame with a lid.

⑨ Serve with mitsuba over rice in a bowl.

※ Nama-Yuba(soy bean curd) is good too as the egg part.

ヴィーガン・茶碗蒸し **vegan savory pudding**



つまり、「椎茸風味具入り寄せ豆腐」ってことですが、十分茶碗蒸し。

材料 2人分

・あん・

干し椎茸 2個

水 120ml

花麴 2個

醤油 小さじ1

みりん 小さじ1

片栗粉 小さじ1/2

水 大さじ1

・茶碗蒸し・

豆乳（成分無調整 大豆固形分10%以上のもの） 200ml

粉末椎茸だし、または椎茸茶 少々

にがり 小さじ2

三つ葉（洗って刻んでおく） 少々

作り方

・あん・

- ① 干し椎茸を分量の水で戻し、石付を取り、十字に飾り切りする。
- ② ①の戻し汁に醤油、みりんを加え、①の椎茸、花麴を煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、しっかり火を通す。

・茶碗蒸し・

- ④ 冷えた豆乳とにがりをよく混ぜ、器に注ぐ。
- ⑤ 蓋をして、蒸し器で弱火で10分、電子レンジなら350wで1分30秒ほど加熱し、5～10分ほど蒸らす。

⑥ 蒸しあがったら③のあんをかけ、椎茸、花麩、三つ葉を飾って、出来上がり。

※ にがりの濃度や各条件によって固まらない場合があります。

いろいろ調整してみてください。

豆乳も大豆固形分が高いほうが固まりやすいです。

にがりや豆乳にお豆腐の作り方が書いてある場合は、そちらの分量に従ってください。

Ingredients 2 servings

・ sauce ・

Dry shiitake mushroom 2p

Water 120ml

Hana-Fu 2p

Soy sauce 1 teaspoon

Mirin 1 teaspoon

Starch 1/2 teaspoon

Water 1 tablespoon

・ Pudding ・

Soy milk(unsweetend, concentration of solid soy bean 10% or more) 200ml

Mushroom broth powder a little

Bittern 2 teaspoons

Mitsuba(honewort) (wash and chop) a little

Directions

・ Sauce ・

① Soak Shiitake in water, cut off the root, cut to decorate the top.

② Pour soy sauce and mirin in the water of ①, add shiitake and Hana-fu and cook.

③ Mix starch and water in a small bowl, pour in ②, stir cook until thickened.

・ Pudding ・

④ Pour cold soy milk and bittern in a seving bowl and stir well.

⑤ Steam with a lid over a low flame for 10min. or microwave 350w for 1min30sec. Let sit for 5~10min. to cook with remaining heat.

⑥ Pour the sauce of ③ over the pudding, decorate with the mushroom, Hana-Fu and mitsuba.

※ In case the bittern is not enough concentrated, the pudding can not be set.

Try adding a little more.

The concentration of soy bean solid too, it can not be set if it is too low.

If bittern or soy milk package has a tofu recipe, please follow it.

ヴィーガン・オムライス **vegan omerice(omelet filled with rice)**

めんどくさがり屋の私には、ちょっと大変。

でも、とっても喜ばれるので、頑張り甲斐があるフワフワ・オムライス。

材料 2人分

・チキンライス・

米 1と1/2合

ケチャップ 大さじ3

ベジタブル・ブイヨン粉末 スープ300ml分

植物油 大さじ1

塩 小さじ1/2

胡椒 適量

みじん切りにんにく 小さじ1

水 適量

ソイミート・ミンチ 大さじ2

玉ねぎ 1/2個

にんじん 1/4個

ピーマン 1個

・オムレツ・

木綿豆腐 1/2丁

大和芋 100g

コーン 100g

植物油 小さじ1

ニュートリショナル・イースト 大さじ1

黒岩塩 小さじ1/4

ターメリック 小さじ1/4

植物油 適量

ケチャップ 適量

作り方

チキンライス

- ① 米を洗い、30分間浸水させておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをさいの目切りにし、ソイ・ミンチは戻して水を絞っておく。
- ③ いったん水を切った米とケチャップ、ブイヨン、植物油、塩、胡椒、にんにくを入れて水を1.5合の線よりも若干少なめに入れてひと混ぜしたら、②をのせて炊く。

オムレツ

- ④ 材料をフードプロセッサーに入れ攪拌する。
- ⑤ フライパンに多めの植物油を熱し、④を形良く焼く。

⑥ 炊きあがったチキンライスを型に入れお皿に盛りつけ、上にオムレツをのせて、ケチャップをかけて、出来上がり。

※ オムレツ部分はターメリックで色付けした生湯葉にすると、トロトロ・オムライス。

Ingredients 2 servings

・ Chicken pilaff ・

Rice 225g

Ketchup 3 tablespoons

Veggie bouillon powder amount for 300ml soup

Veggie oil 1 tablespoon

Salt 1/2 teaspoon

Pepper suitable amount

Minced garlic 1 teaspoon

Water suitable amount

Minced soy meat 2 tablespoons

Onion 1/2p

Carrot 1/4p

Green pepper 1p

・ Omelet ・

Firm tofu 1/2 block

Japanese yam 100g

Corn 100g

Veggie oil 1 teaspoon

nutritional yeast 1 tablespoon

Black rock salt 1/4 teaspoon

Turmeric 1/4 teaspoon

Veggie oil suitable amount

Directions

① Rinse the rice, soak in water for 30min.

② Dice onion, carrot and green pepper. Soak soy meat in water and drain.

③ Place rice in a rice cooker, add ketchup, bouillon, veggie oil, salt, garlic and water, then stir. Put ② on top and cook.

・ Omelet ・

④ Combine all ingredients in a food blender and process.

⑤ Heat veggie oil in a pan, fry ④ in a good shape.

⑥ Put the omelet on shaped rice on a plate, serve with ketchup.

ヴィーガン・ハンバーグ **vegan hamburger**

豆腐ハンバーグ、たかきびハンバーグ、高野豆腐ハンバーグ・・・

ハンバーグは、ベジ料理の永遠のテーマみたいです。

材料 4個分

・グルテンミート・

ケチャップ 大さじ2

醤油 小さじ1

ベジタブル・ブイヨン粉末 スープ250～300ml分

水 150ml

グルテン粉 100g

揚げ油 適量

玉ねぎ 1個

しめじ 1/2株

植物油 大さじ1

残りごはん 茶碗1/2杯程度

ナツメグ 少々

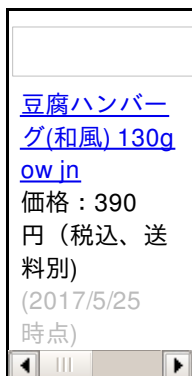
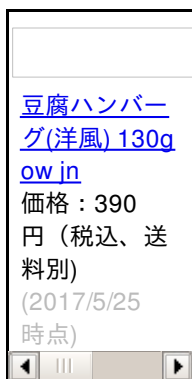
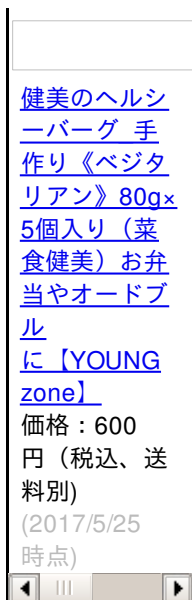
胡椒 少々

ニュートリショナル・イースト 大さじ1

植物油 適量

作り方

- ① ケチャップ、醤油、ベジタブル・ブイヨン、水をボウルに入れよく混ぜ、グルテン粉を一気に入れてよく混ぜる。
- ② 揚げ油を熱し、①のグルテン生地を一口大にちぎって軽くつぶし、中温できつね色に揚げて油を切っておく。
- ③ フライパンに植物油を熱し、みじん切りにした玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ フードプロセッサーに②、③、残りごはん、ナツメグ、胡椒、ニュートリショナル・イースト合わせてかける。
- ⑤ ④を4つに分け、ハンバーグ型に整える。
- ⑥ フライパンに植物油を熱し、⑤を色よく焼く。
- ⑦ お皿に盛り、お好きなソースを添えて出来上がり。



Ingredients 4 servings

・ Gluten meat ・

Ketchup 2 tablespoons

Soy sauce 1 teaspoon

Veggie bouillon powder amount for 250~300ml soup

Water 150ml

Cooking oil suitable amount

Onion 1 head

Shimeji mushroom 1/2 pot

Veggie oil 1 tablespoon

Cooked rice 1/2 rice bowl

Nutmeg a pinch

Pepper a pinch

Nutritional yeast 1 tablespoon

Cooking oil suitable amount

Directions

- ① Combine ketchup, soy sauce, veggie boillon and water. Add wheat gluten powder and combine.
- ② Tear ① into bite-size pieces and press them into a flat shape. Deep-fry over a medium flame.
- ③ Heat veggie oil in a pan, cook minced onion and shimeji mushrooms.
- ④ Combine ②,③, rice, nutmeg, pepper and nutritional yeast in a food blender and process.
- ⑤ Divide ④ into 4, shape into a hanburger.
- ⑥ Heat veggie oil in a pan, fry ⑤ until brown.
- ⑦ Serve with sauce you like.

ヴィーガン・バター **vegan butter**

お料理に、お菓子作りに、パンに、バターと同じように使えます。
普段は植物油で代用することが多いベジメニュー。
あまり必要性を感じていなかったのですが、これを作って、懐かしの「じゃがバター」が食べられるようになって嬉しかった！

材料

- 豆乳ヨーグルト 50g
- 精製ココナッツ・オイル 120g
- レッド・パームオイル もしくは キャロット・オイル 小さじ1 (色付けしたいなら。なくても可。)
- マカデミア・オイル 30g
- 塩 小さじ1/2
- メープルシロップ 小さじ1
- バニラ・オイル 1滴

作り方

- ① すべての材料をボールに入れよく混ぜて、乳化させる。
 - ② 型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ＊ 冷蔵庫で2週間程度できますが、色、香りなど様子を見て使ってください。
使い切れない分は冷凍保存します。
- ＊ マカデミアオイルがクリーミーでナッツィなバター様の香りを作ります。

[【クール便送料別途】創健社 植物性発酵豆乳入り マーガリン 160g rt](#)
価格：340円 (税込、送料別)
(2017/5/25時点)

[BAGUIO コ
コナッツオイ
ル【1000ml
】\(精製\)\(大
変申し訳ござ
いませんがメ
ール便非対応
商品の為メー
ール便でのご注
文時宅配便料
金に訂正させ
ていただき
ます。\)](#)
価格：1080
円(税込、送
料別)
(2017/5/27
時点)

[【新商品】マ
カダミアナッ
ツオイル 有機
栽培 低温圧
搾法 料理の仕
上げにマッサ
ージオイル 美
容オイル ベー
スオイ
ル【RCP
】【10P03De
c16】](#)
価格：2851
円(税込、送
料別)
(2017/5/25
時点)

Ingredients

Soy yogurt 50g

Refined coconut oil 120g

Red palm oil or Carrot oil 1 teaspoon (for colour, optional. If you can find ethical one...)

Macadamia nut oil 30g

Salt 1/2 teaspoon

Maple syrup 1 teaspoon

Vanilla oil 1 drop

Directions

- ① Combine all the ingredients in a bowl. Stir to emulsify.
- ② Transfer in a mold, and re Fridgerate to set.

* It can be stored in a fridge for about 2 weeks, but check colour, smell etc and judge by yourself.
for longer store, keep in a freezer.

たんぽぽ食堂のノンベジ・フレンドリーなヴィーガン料理
Vegan Cooking for Non Veggies

<http://p.booklog.jp/book/87734>

著者：たんぽぽ食堂

By Kitchen Dandelion

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/kitchendandelion/profile>

感想はこちらのコメントへ

Click here for comments

<http://p.booklog.jp/book/87734>

© 2015 Kitchen Dandelion, Mika Fujisaki

電子書籍プラットフォーム：パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社トゥ・ディファクト