



◆大地を守る会 Presents 食材まるごと使い切り
「奥田シェフの夏野菜料理教室」◆
supported by mecc

ー奥田シェフが32年ぶりに作る、究極に美味しいトマトサラダ<1~2人前>

トマト	1個	
玉ねぎ	1/6個	
オリーブオイル	大さじ1	
しその葉	1枚	
にんにく	1かけ	
塩	少々	* 甘みのある塩が良い

ー鶏むね肉ととうもろこし<1~2人前>

鶏むね肉	1枚
ごま油（鶏焼き用）	大さじ1
とうもろこし	1本
ごま油（揚げ用）	180cc
サラダ油（揚げ用）	180cc
バルサミコ酢	大さじ2/3
天然塩	少々
炭塩	少々

ーカルシウムを活用した、とうもろこしだけのお吸い物<2人前>

とうもろこしの芯・皮	1本分	* 別途レシピで残ったものを利用
とうもろこしのゆで汁		* 別途レシピで残ったものを利用
軟水	500cc	* 硬度25度以下のミネラルウォーター
天然塩	少々	

ーレタスをまるごと いろんな温度と状態で楽しむパスタ<2人前>

スパゲッティ	160g	
ピュアオリーブオイル	大さじ3~4	
にんにく	1片	* 4mm厚切り
ベーコン	50g	* 短冊切り
赤唐辛子	1/5本	* 種を取り、2mmに輪切り
レタス	1個	
エクストラバージンオリーブオイル	小さじ1	