

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS

グルテンフリーピザ



ナポリピザの元祖
【マリナーラ】パーティレシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、ナポリピザの元祖【マリナーラ】パーティーの動画レッスンをご受講いただきありがとうございます。
とうございます。

今回のレッスンではパーティーメニューに欠かせないピザをご用意いたしました！と言っても日本ではあまり馴染みのない【マリナーラ】というトマト・ガーリック・オレガノを味わう贅沢な1品です。

スープやデリ風サラダも人気メニューになること間違いなし♪

どうか皆様に素敵なお祝い・パーティーにこのメニューが役に立ちますように♡

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～
レシピは各自で保管していただきますようお願い申し上げます。komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しく
お願い致します。

※あえて必要最低限の要点のみで構成されたレシピです。
動画を見て大事な部分はメモを取ってご自身の成長の糧に
していただければと思います☆

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって
火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を
調節してください。



※撮影用にバジルをのせてますが
オレガノだけで充分美味しいです！

ナポリピザの元祖 マリナーラ

材料（1～2人分）

- ニンニク … 1個
- ミニトマト … 1個
- ☆生米(浸水後)…120g(浸水前92g)
- ☆自然塩 …2g
- ☆ぬるま湯 …60g
- ☆ドライ酵母 …2.5g
- ピザソース …大さじ1.5
- オレガノ …適量
- オリーブオイル …小さじ1

オリジナル
ピザソース

- トマトペースト6倍濃縮…1袋
- 水…20g
- りんご酢…5g
- 味噌…3g

※すべて混ぜ合わせるだけ！！

作り方

1. ミニトマトは3mmの厚さにしニンニクはみじん切り。
2. ☆をブレンダーで5分程度ペースト状になるまで混ぜる。
3. グリルパンにオーブンシートを敷き2を流し入れる。上にニンニクを散らす。
4. ピザソースをかけて薄く延ばし、時間があれば少し発酵時間を作る。冬場は3時間程度。予熱なしの魚焼きグリルで一番弱火で10分焼く。
5. 焼きあがったらオレガノ、オリーブオイルを小さじ1程度かけて食べる。



ブロッコリーとアボカドの デリ風サラダ

材料 (2人分)

- ブロッコリー …120 g
- 卵 …1個
- アボカド …1個
- ☆豆乳ヨーグルト…50 g
- ☆レモン汁 …5 g
- ☆味噌 …3 g
- (☆自然塩 …1g)
- メープルシロップ…2 g
- ☆黒胡椒(粗びき)…適量



塩味が足りない場合のみ！



作り方

1. ブロッコリーは茹でて色が鮮やかになったら色止めのため氷水で冷やす。
2. 卵は沸騰したお湯に入れて8~10分茹でて卵にする。
3. アボカドは1 cm角に切り分量外のレモン汁をかけておく。卵は切るか崩しておく。
4. ☆を混ぜ合わせ、アボカド、ブロッコリー、卵の順に混ぜる。



飴色玉葱 オニオンスープ

材料 (2人分)

- 玉葱 … 1個
- (お好みで生姜 … 1cm角)
- 水 … 400g
- ローレル … 1枚
- 自然塩 … 3つまみ程度
- 黒胡椒(粗びき)…適量
- オリーブオイル…小さじ1(後がけ)
- バジル …トッピング用

冬は生姜入りが
温かい♥

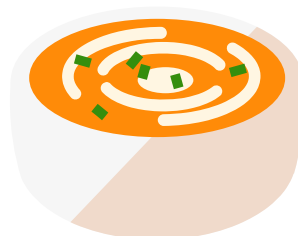
作り方

1. 玉葱を薄くスライスししょうがはみじん切りにする
2. 鍋にオリーブオイル(分量外)を多めに入れて中火でオニオンを焦がさないように茶色くなるまでゆっくり炒める。
3. 生姜を入れ炒めたら水・ローレルを入れてひと煮立ちさせる。
4. 塩と胡椒で味を調え、最後にオリーブオイルを回しかけバジルで彩を付けたす。

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

アレンジ編

- ピザにオニオン、ピーマン、ベーコンまたはパインなどのフルーツを乗せてアレンジ可能です。
- ナポリピザをマルゲリータにしたい場合はトッピングをバジルとモッツァレラチーズ、トマトに変更して焼いてください。
- デリ風サラダはコーンやエビなど好みのサラダにアレンジできます。
- オニオンスープ⇒オニオングラタンスープにしたい場合、耐熱カップに注ぎ入れピザ用チーズをたっぷりとのせ、220°Cのオーブンで10分焼いてください。



作る際のポイント

- 生米(浸水後)とは、生米を良く洗って2時間以上水に浸し使用前に良く水気を切ったものです。
- **ドライ酵母をドライイーストで代用すると臭みが出てしまいます。**
- 美味しさの秘密は酵母の味です。
スーパーでも販売されています。
- **オレガノは生より乾燥したもののほうが香りが強く出ます。**
- マルゲリータにはバジルですがマリナーラは断然オレガノです！
- **玉葱はじっくり火を通すので、とても甘みが出ます。**
- デリ風サラダは味噌が辛めの場合、塩不要です。



作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥