



ベジタリアンの おもてなし食



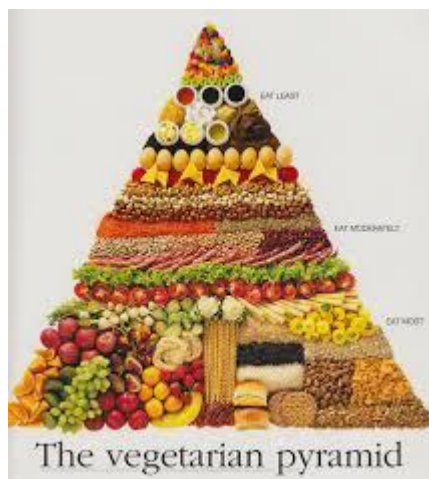
Salone Viviamo

渡邊 共可

Tomoka Watanabe

ベジタリアンの 食事とおもてなし

ベジタリアンの食事に合わせて楽しむ
前菜・主菜・デザート





ベジタリアンの目次

Contents



Introduction

～まえがき～

Be Fresh & Healthy!

～ビタミン一杯の前菜～

Be Rich & Powerful!

～野菜のうま味と穀物の
恵みで作る主菜～

More Tasty!

～野菜を美味しくする
日本の伝統調味料～

Think Mariage!

～ビオワインと
ジャポネ食のマリアージュ～

Enjoy Sweets!

～天使の甘みスイーツ～

About Vegetarian Life

～付録:

ベジタリアン 豆知識～

T. Watanabe Profile

～渡邊共可と

サロネ・ヴィヴィアーモ～



前菜

- ✓ スイカのガスパッチョ.....P.9
 - ✓ 完熟トマトとパプリカの腸美人スープ.....P.11
 - ✓ 鉄分補給！ビーツの薔薇色スープ長ネギ...P.13
 - ✓ あさりとジャガイモの豆乳クラムチャウダー...P.15
 - ✓ パプリカ、トマト、アロエベラのスムージー...P.18
 - ✓ 黒米のお寿司とさつまいものパフェ.....P.20
 - ✓ スペルト小麦とスプラウトのパフェ.....P.22
 - ✓ ひよこ豆とコールスローサラダのパフェ.....P.24
 - ✓ パンプキンとお豆腐パフェ.....P.26
 - ✓ お豆腐とパプリカのキッシュ.....P.28
-
- ✓ オーサワの野菜ブイヨン.....P.17



Recipe 有機野菜:

Tomato Soup トマトとパプリカのスープ



完熟トマトとパプリカの腸美人スープ 材料：5-6人分：

【材料】

- ホールトマト缶 1 缶(400g)
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ 2
- 玉ねぎ (厚さ 5mm の薄切り) 1 個
- パプリカ (7mm 幅の細切り) 1 個
- 塩麹 小さじ 2
- 野菜ブイヨン 適宜
- 水 100cc

ベジタリアンのおもてなし食



Recipe 有機野菜:

Tomato Soup トマトとパプリカのスープ

【お豆腐マリネ】

- 木綿豆腐 50 g
- バジル 少々
- EXV オリーブオイル 大さじ 1
- 塩麹 小さじ 2

作り方：

1. A の材料すべてをあらかじめあわせておく。
2. 鍋にエキストラバージンオリーブオイル大さじ 2 を熱し、玉ねぎを加え塩少々をして炒める。しんなりしてきたら、パプリカも加えさらに炒める。パプリカもしんなりしたら、ホールトマト缶と水を加え一度沸騰させ蓋をして約 5 分煮込み火からおろす。
3. ハンドミキサーにかけ全体をなめらかにして、塩麹を加え、最後に味をみて、お好みで野菜ブイヨンを加える。器に 3. のスープを盛り、お豆腐マリネ A を飾り、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。



Point: 玉ねぎを炒めるときに塩少々をすると、甘みもでやすく早く炒まります。

Point: パプリカの代わりに、じゃがいも、セロリ、人参、かぼちゃなどでバリエーションが楽しめます。

Point: 豊富な野菜と麹、オリーブオイルの力で、腸を元気にするスープ！作り置きも可能です。（冷蔵庫で 4～5 日保存可）

共可のおすすめ！ オーサワの 野菜ブイヨン



オーサワの野菜ブイヨン

無添加だし

オーサワの「野菜ブイヨン」



オーサワの野菜ブイヨン
5gx30 袋 1,300 円

無添加の野菜だしです

野菜の旨みで洋風料理を美味しくします。

- お湯にさっと溶ける顆粒タイプで、国産野菜を使った洋風だしです。野菜の持つまろやかな甘さ、旨み、コクがあります。
- 砂糖、動物性食品、添加物不使用
- スープ、シチューなどに使用します。

原材料 天塩、甘藷でんぷん（鹿児島産）、
酵母エキス、玉ねぎ、人参（北海道産）、醤油、ブラックペッパー（インドネシア産）、
セロリ（ドイツ・東南アジア・中国・国内産）、
ガーリック（中国産）



A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and a colorful floral apron, is standing in a kitchen. She is looking down at a wooden tray filled with various fresh vegetables, including green beans, cucumbers, and tomatoes. In the foreground, two large green pumpkins are visible on the countertop. The background shows a kitchen sink with a faucet and a refrigerator.

Be Rich & Powerful!

～野菜のうま味と穀物の恵み
でつくる主菜～



Enjoy Sweets!

～天使の甘みスイーツ～

付録

ベジタリアン豆知識





Salone Viviamo 代表 ベジ 美食プロデューサー 渡邊 共可(わたなべ ともか) プロフィール

プロフィール: ベジ美食プロデューサー

大分県臼杵市出身。

東京外国語大学卒。

日本銀行、マイクロソフト(株)での役員秘書、NHK大分放送局のTVキャスターなど異色分野での様々な経験を料理に生かす。

「Health & Beauty」がテーマのメニューは、ジャンルも豊富。野菜中心でカラダに優しいだけでなく、美味しく華やかなメニューの数々は、幅広い層に定評がある。

会社員時代に渡伊、イタリア料理のディプロマを取得。

南青山「Ristorante Hiro」で修業後、リストランテ経営も経験。

~~~~~

