



花の塩漬け おむすび

1. エディブルフラワー(すみれ)の塩漬けを作る。
花びらを丁寧に取り、ストック、かき菜、
菜花などは茎や葉が付いていても良い。
2. 正味の重さを計り、ポリ袋に入れ塩を加え
全体にいきわたるようにする。
重めの重石をして涼しい所、又は冷蔵庫に
2~3日置く。
3. 塩漬けになったら刻んで冷凍すると日持ちする。
4. ご飯に適量を加え混ぜ、おむすびにする。

材料

エディブルフラワー
塩…花の重量の3%
ご飯



エディブルフラワー キャンディー

1. 市販の飴は金槌などを使って砕く。
2. オープンシートを天板に敷いた上に1/2個分の飴を置く。
3. 200℃のオーブンで3~4分加熱し、飴を溶かす。
4. 飴が固まる前に楊枝とドライ・エディブルフラワーをのせる。

材料

市販の飴
*ドライ・エディブルフラワー

エディブルフラワーの ゼリージャム

1. 水と粉末ヘクチン、レモン汁を入れてよく混ぜ火にかけて
沸騰させて溶かす。
2. グラニュー糖を加え混ぜながら煮溶かし、1~2分煮立てる。
3. 花びらを積んだエディブルフラワーを加え一煮立ちさせ、
瓶に入れる。

材料

水…200ml グラニュー糖…220g レモン汁…50ml
粉末ヘクチン…6g エディブルフラワー 正味…10g



刺身とサラダ野菜の 盛り合わせ 刺身

1. ベビーリーフとハーブは洗って水気を切る
2. 蕪、紅芯大根、ラディッシュは薄切りにし、
一度水に話して水気をよく切る。アスパラ、オクラ、
ベビーコーンはそれぞれ薄切りにし、塩湯でさっと
茹で冷水に取って水気を取る。
3. 器に刺身と共に盛り付け、わさび、醤油、ポン酢、
ゴマドレッシングなどを添える。

材料

ベビーリーフ、ハーブ(ディル、イタリアンパセリ、
セルフィユなど)蕪、紅芯大根、ラディッシュ、
アスパラ、オクラ、ベビーコーン、エディブルフラワー
ポン酢、ゴマドレッシング(市販)各適量
わさび、醤油



料理研究家 脇 雅世

プロフィール

東京生まれ。1977年に渡仏し、ル・コルドン・ブルーやマキ
シム・ド・パリなどで研修。1981年、24時間耐久レース
「ル・マン」にマツダ・レーシングチームの料理長として参加。
1984年に帰国し、服部栄養専門学校国際部ディレクター
に。1991年より「脇雅世料理教室」を主宰。2014年、フラン
ス農事功労章を受勲。現在は雑誌やテレビ、キッチングッ
ズのプロデュースなど。2015年春放送されたテレビドラマ
「天皇の料理番」(全12話)で料理監修を務めた。NHKの
きょうの料理も担当。本格的なフランス料理だけでなく、菓
子、和食、家庭料理など多岐にわたる、著書多数発行

