

ブラウンソーダブレッド（7人分）

材料

全粒粉	200 g
精白小麦粉または薄力粉	150 g
塩（かたまりのないもの）	小さじ約 1/2
タンサン（かたまりのないもの）	小さじ 3/4
プレーンヨーグルト	200 g
はちみつ	小さじ 1
牛乳または豆乳	120ml
油	少々

作り方

1. （ファン内蔵型オーブンなら）オーブンを 180 度に予熱（それ以外は 200 度）
2. 天板に油を引く
3. 天板の真ん中に全粒粉（小さじ 2 程度）をふりかけ、20 センチほどの円を作る
4. 調理台の上または板の上に全粒粉（大きじ 2）で打ち粉をし、16 センチほどの円を作る
5. ヨーグルトにはちみつを混ぜ、その後牛乳もヨーグルトに混ぜる
6. 大きいボウルに全粒粉、小麦粉、塩、タンサンを入れ、大きなスプーンを使って混ぜる。真ん中に穴を作る
7. 5.の液体を穴に入れ、食卓用ナイフを使って素早く円を描くように混ぜ、丸い生地を作る。生地はやわらかいが、湿りすぎてネバネバしていないこと
8. 生地を取り出し、打ち粉をした調理台または板のうえに置く
9. 手に粉がついた状態で、生地をすばやく、やさしく丸め、まとめる。生地を裏返し、高さ 5 センチくらいになるよう少し平らにする
10. 生地のかたまりを、用意した天板にのせる。深い十字模様の切り込みを入れる
11. 180 度（または 200 度）に予熱したオーブンで 20 分焼く
12. アルミホイルでカバーをして、もう 10-15 分焼く
13. 生地の底を軽くたたいてみて、空っぽの音がすると焼けている合図。まだの場合は、ベーキングシートの上で上下を裏返し、もう数分焼く
14. 網の上に移し、清潔なふきんをかけてそのまま冷ます（これによりパン生地がよい具合にやわらかくなる）

ハニーベークドオーツ（7人分）

材料

卵	1 個
バニラエッセンス	小さじ 1
牛乳	150ml
はちみつ	大さじ 3
オートミール	90 g
ミックスフルーツ	スプーン 7 杯分
刻みヘーゼルナッツ	大さじ 2
油	少々

作り方

1. （ファン内蔵型オーブンなら）オーブンを 180 度に予熱（それ以外は 200 度）
2. 大きいボウルに卵を割り入れ、フォークでつぶす
3. 2.にその他の液体類も入れて混ぜる
4. 3.にオートミールを加え、材料が混ざり合うまでよく混ぜる
5. 耐熱皿に油を引き、3.を広げ、上にドライフルーツを均一にのせる
6. 上にナッツをのせる
7. 耐熱皿をオーブンにのせ、ナッツが焦げないようにアルミホイルでふたをする
8. 予熱したオーブンで約 30 分焼く（焼き加減によって調節）

野菜のアイリッシュシチュー風（7人分）

材料&下ごしらえ

玉ねぎ	350 g	縦半分に切って皮をむき、5 ミリにスライスし、横 3～4 センチに切る
セロリ	200 g	縦 5～8 ミリ幅に切り、横 1 センチ幅に切る
油	大さじ 2	
人参	350 g	1～1.5 センチの大きさに乱切り
にんにく	大 2 片	にんにくをつぶして、皮と根を取り除き、みじん切り
パセリ	2 本	パセリの葉と茎を分け、茎を小さく切る
月桂樹の葉	大 2 枚（小なら 3 枚）	
乾燥タイム	小さじ 3/4	
乾燥ローズマリー	小さじ 3/4	小さく切る
水	900ml	野菜がひたるくらいの量
塩	小さじ大盛りの半分か 3/4	
ばれいしょ	350 g	皮をむき、1～1.5 センチに切る
押麦	60 g	
メイクイン	350 g	皮をむき、縦に半分に切って、横に 5 ミリ幅に切る
（挽きたて）ブラックペッパー	半回転を 7～14 回	

作り方

1. 大きめの深鍋に油を熱し、玉ねぎとセロリをやわらかくなるまで炒める。数回まぜる。玉ねぎが茶色くならないようにする
2. 玉ねぎがやわらかくなったら、人参とにんにくを加える。にんにくが茶色くならないように注意しながら数回まぜ、数分間炒める。
3. 月桂樹とパセリの茎、乾燥ハーブを加える。15 秒くらいまぜる（乾燥ハーブが焦げないように注意）
4. 水と塩を加え、沸騰させる。切ったばれいしょと押麦を加える。蓋をして煮込む
5. 再び沸騰したら、火を弱めて約 20 分ことごと煮込む
6. 水分がなくなるまで煮込んだら、塩加減をみて、足りなければ 1 つまみ足す。ブラックペッパーを加える。スライスしたメイクインを加えて、必要があれば水を少し足す。弱火で 15 分ことごと煮込む
7. 焦がさないように注意する
8. お椀に盛り付け、ミートボールをのせる

鹿肉のミートボール（野菜のアイリッシュシチュー風のトッピング・7人分）

材料

卵	Lサイズ1
塩	小さじ1
ブラックペッパー	半回転を7～14回
鹿肉	700g
おろし玉ねぎ	75g
スイートマジョラム	小さじ2
ワイルドブルーベリーか刻みソフト ドライアプリコット	小さじ6
パン粉	大さじ4
揚げ焼きができる程度の油	

作り方

1. 大きめのボウルに卵を割り入れ、塩コショウをする
2. 次に挽肉とおろし玉ねぎ、マジョラムを入れて混ぜる
3. 次にパン粉を入れて混ぜる
4. よく混ぜたら、ワイルドブルーベリーかアプリコットを混ぜる
5. デザート用スプーンを使いながら、手で、くるみ大の、高さ2センチ程度の平らなボールを作る
6. ミートボールを大きな皿に並べていく。約35個作る
7. 大きなフライパンに油を1センチ入れて、数回に分けて焼く
8. きつね色になるまで2, 3分焼いたら裏返して火が通るまで焼く
9. 野菜のアイリッシュシチュー風にのせていただく