

まほろば自然農園のハーブ
を使ったお料理レシピ

バジル



★バジルカレー



- ・玉ねぎ 3 個
- ・にんじん 半分
- ・ニンニク 2 かけ
- ・セロリ 1/2 本
- ・バジルの葉 たくさん
- ・豚ひき肉 200g
- ・トマトピューレ 1 個
- ・カレールー 1 袋
- ・塩コショウ 少々

①バジルはみじん切りにします。
2/3 は煮込み用、1/3 は仕上げ
用にします。にんじんは粗みじんに、
セロリ、にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライスに。
③たまねぎ、にんにく、セロリをオリーブ油で炒めます。
ひき肉を加えてさらに炒めます。にんじん、バジルの葉
を加えます。
④トマトピューレを加え、ひたひたの水も加えて、しば
らく煮込む。
⑤カレールーを加えて、弱火で10分ほど煮込みます。
味をみて塩コショウを。

バジルソースの Pasta

- ・バジルの葉 50g
- ・松の実（又はクルミでも）10g
- ・にんにく 1 片
- ・EX オリーブ油 3/4カップ
- ・塩・黒胡椒 適量

*下準備*にんにくと松の実は粗みじん切りして、バジルは直前に手
で小さめにちぎる。全ての材料をミキサーにかけ滑らかに攪拌する。
パスタアレンジ
ゆがいたパスタにソース・粉チーズを絡めたら完成！



じゃが芋とベーコンの ガーリックバジル炒め



- ・じゃが芋 3～4 個
- ・玉葱 1/2 個
- ・ベーコンスライス 2 枚
- ・オリーブオイル 大 1
- ・ニンニク 1 片
- ・塩コショウ 少々
- ・バジルの葉 6 枚

①じゃが芋はよく洗い、皮つきのまま小さい乱切りにし、茹でて
おく。ニンニクは薄くスライス、ベーコンは1センチ幅、玉葱は
5ミリ幅に切る。バジルはみじん切り。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクと玉葱とベー
コンを炒める。玉葱が透き通ってきたらじゃが芋を加え③塩コショ
ウで味付けして火を止める。みじん切りのバジルの葉を加えて
ざっくり混ぜる。

セージ



★セージのグリルチキン

- ・鶏もも肉 1 枚
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 適量
- ・セージ 2～3 枚
- ・オリーブオイル 大さじ 2



①セージをみじん切りにします鶏もも肉に塩・ブラックペッパーとセー
ジをまぶし、オリーブオイルをかけます
②グリルで 15 分～20 分表面が香ばしく焼けたら出来上がり。

★セージオリーブバター



- ・バター（有塩）100g
- ・オリーブオイル 150cc
- ・セージの葉 40 枚
- ・にんにく 1 片

①セージの葉っぱを切ります。
②先ず縦に切り、そしてみじん切り。
室温に戻したバターにオリーブオイルを加え混ぜます。さらに③のセー
ジとすりおろしたニンニクを加えま
す。冷蔵庫保存すると固まります。

★セージのハンバーグ



- ・合い挽き肉 400g
- ☆玉葱（中）1 個
- ☆セージの葉 適量
- ★小麦粉（薄力粉）大 3
- ★塩 小さじ 1/2 強
- ★粗挽き黒胡椒 少々
- ★クミンシード 3～4 振り
- ★カルダモン 3～4 振り
- 食用油 大さじ 1
- トマトケチャップ 適量
- 大根おろし 適量
- ポン酢 適量

①ボールにひき肉と★を入れ粘りが出るまでこねる。
②も加えて混ぜ合わせる。
③ ②は、12 等分にして丸めて、両手で左右往復させ
空気を抜き真ん中をへこませる。
④残して置いたセージの葉を張り付ける。
フライパンに油をひき、ハンバーグは蓋をして両面焼く。
⑤トマトケチャップやおろしポン酢、お好みのソースで。

ミント



サッパリミント味の 「イスラエルサラダ」



- ・キュウリ 2 本
- ・トマト 大 1 個
- ・玉ネギ 1/2 個
- ・セロリ 1/2 本
- ・レモン汁 1 個分
- ・オリーブ油 大 2～3
- ・塩・胡椒 少々
- ・フレッシュミント 適量

①キュウリ、トマト、セロリを1cm角に切る。（これを
イスラエルカットと呼ぶそうです）新玉ネギならば同じ
く1cm角に、辛みが強い玉ネギならばミジンにする。
②切った野菜にオリーブ油を回し、塩・胡椒、レモン
を絞りにかけ、刻んだミントを加えてザツと混ぜるだけ♪



ミントソース

ミント、ニンニクをざく切り。全ての材料をフード
プロセッサーに入れてペースト状にします。
※お爽やかなソースです。フライや鶏肉、焼魚に
そえて。オリーブオイルを多くしてドレッシングとし
ても。

- ・ミント 20～30 枚
- ・ニンニク ひとつかけ
- ・アーモンド 大 2
- ・オリーブオイル 大 1
- ・レモン汁 大さじ 1
- ・塩コショウ 少々量

タイム



ズッキーニと 鶏肉のハーブソテー



- ・鶏胸肉 2 枚
- ・ズッキーニ 1/2 本
- ・にんにく 1 かけ
- ・タイム、（適量）
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1

サツマ芋のタイムまみれ・ オーブン焼き

- ・さつまいも 中 2 本
- ・オリーブオイル 大 1.5
- ・にんにく 1 片
- ・タイム たっぶり＋装飾用

①さつま芋は1cm 角に
切る。その他の材料と
大きなボウルで混ぜ合
わせる。
②200℃に熱したオーブ
ンで 25 分ほど焼く。
③タイムを更に散らし、
熱々のうちに食べる。



①ズッキーニは輪切り、鶏胸肉は分厚
いところを開いてフォークでブスブス穴
を開ける。にんにくはうす切り。
②フライパンにオリーブオイルを熱しに
んにくの香りを出したら鶏肉を焼く。ズッ
キーニも投入。
③焦げ目がついたらひっくり返してハー
ブをお肉に乗せ塩をふって蓋をし中火
で蒸し焼き。
④火が通ったらしょうゆをたらして強火
で 10 秒まって出来上がり。