

和田明日香さん パーミックスレシピ

練りごまのジェノベーゼソース

全ての材料を
グラインダーで
一気に
なめらかなソースに。



私のレシピは、松の実の代わりに、身近な食材の練りごまを使うのがポイントです。このソースはイタリアのジェノバで教わる機会があり、とても思い入れのあるレシピで、よく作ります。本場では石のすり鉢を

使って作るのですが、私はもっぱらパーミックスというハンドブレンダー作っていますと言ったら、イタリア人の先生が「私も家ではそうしています」とおっしゃっていました(笑)。
(*パーミックスで練りごまも作ることができます)



中の様子が見やすい
グラインダー

今までずっとスーパーグラインダーを使っていましたが、今回初めてグラインダーを使いました。透明なのでつぶれていく様子がよくわかるし、刃を外して洗えるので、とても使いやすいですね。



うちの家族は
みんなパスタが
大好きよ。



平野レミさん パーミックスレシピ

カロテンポタージュ

材料はにんじん、
じゃがいも、玉ねぎ、
にんにく。
野菜たっぷり
おすすめメニュー



根菜類のおいしい季節にはぜひおすすめしたい、パーミックスがあるからこそ作れる野菜たっぷりのスープ。根菜の旨味を丸ごと楽しめます。にんじんのほか、かぶ、大根など、その季節の旬の素材に変えて、臨機応変に1年中楽しむことができますよ。いろいろにアレンジできるのもパーミックスのおかげです。



ポタージュを作るときには
パーミックスがないと
困ります!

和田明日香さん パーミックスレシピ

バナナ、冷凍マンゴー、青梗菜の ヨーグルトスムージー



とにかく旬の野菜と果物を入れてガーッ回せばできてしまうので、パーミックスで一番作るメニューです。忙しくて野菜不足な時はこれを飲んでおくといと思います。今では子供たちは自分の好きなように作っています。

息子たちが
小さい時も、
自分達で
よくスムージー
作ってたなあ。



子供たちは
自分で
作ります

食後のデザートは子供たちがバナナやフルーツとヨーグルトやパニアを混ぜ合わせてシェイクのようなものを自分で作っています。

