

クッキング Day1 準備一覧

【アティーバ通販サイトにて購入可能な商品】

品名	check	品名	check
胡麻油（関根の胡麻油）		ケルプヌードル	
醤油（ヤマロク醤油）		デーツ（マジョール種）	
自然塩（わじまの海塩）		カシューナッツ	
生味噌（マルコ醸造）		ヘンプシード（馬巴火麻ナッツ）	
メープルシロップ		カメリナオイル	
松の実		エキストラバージンオリーブオイル	
ペプチドだし		野菜ブイヨン	

【アティーバにて購入可能な商品】

品名	check
手づくり発酵ジュース	
発酵フルーツ	

【生鮮食品（スーパーなどで購入下さい）】

品名	check	品名	check	品名	check
白みそ		ライスペーパー		白ごま	
生蜂蜜		うめぼし		にんにく	
塩麴		漬物（沢庵など）		玉ねぎ	
梅酢		干し椎茸		じゃがいも	
玄米（自然栽培）		日本酒（なくても OK）		ベビーリーフ	
アルファルファ （スプラウト）		パイナップル（かんめつき）		小ねぎ	
赤パプリカ		バナナ		スイカ	
黄パプリカ		小松菜		ミディトマト	
きゅうり		セロリ		ナツメグ	
人参		とうもろこし（フレッシュか冷凍）		胡椒	
アボカド		キウイフルーツ		白ごま	
シソの葉		ミントの葉		にんにく	
海苔		乾燥海藻（ワカメやあおさなど）		レモン	

【必要な機材と器具】

品名	check	品名	check
包丁		巻き簾	
まな板		ラップ	
布巾		計量スプーン	
ボウル大		計量カップ	
ボウル中		クルル（そうめん器）	
ボウル小		菜麺器（野菜パスタメーカー）	
ザル		バット	
ミキサー（できたら Vitamix のよ うなハイパワーブレンダー）		ガラス保存容器（500ml ぐらい）	
フードプロセッサー		密封容器またはジップロック袋	
炊飯器		巻き簾	