

# ベジブロス

## 作り方



1. 大きめのタッパーを用意し
  - ・ 玉ねぎのヘタ
  - ・ 長ネギの硬い部分
  - ・ きのこの石づき
  - ・ りんごの芯
  - ・ パセリの軸
  - ・ ブロッコリーの硬い部分など、をストックしておく。

掲載著書



# ベジブロス

## 作り方



2 鍋に野菜がかぶる量の水、塩、黒こしょうの粒を適量と、ローリエの葉を1枚いれて、弱火にかける。  
塩は、1リットルの水に対して小さじ1/2を目安に。

掲載著書



# ベジブロス

## 作り方

- 3.沸騰したら、強火にして  
2～3分ほどブクブク煮る。  
強火でしっかりアクを飛ばすと  
えぐみや臭みがとれます！



掲載著書



# ベジブロス

## 作り方



- 4.弱火で30分煮る。  
フツフツとした泡が確認できる  
火加減をキープしましょう。

掲載著書



# ベジブロス

## 作り方

5. ザルにあげてできあがり！  
保存は冷蔵庫で  
1週間ほど。



掲載著書



# 平野 由布 [ひらの・ゆう]



山梨県出身・在住。小さなころから大の料理好き。  
レストランを開くことを夢見て上京し、調理師専門学校で学び、  
都内のフレンチレストラン勤務。  
食材との付き合い方や都会での暮らしに疑問を持ち始めていたころに  
マクロビオティックと出会い、深い哲学と思想に衝撃を受ける。  
その後、リマ・クッキングスクールに通い、師範科を修了。  
焼き菓子の注文販売やイベント出店を経て、  
2009年に実家で家族と共に  
農カフェ「hakari」をオープン(カフェは10周年の節目にクローズ)。  
2016年に脱サラした夫と甲府の中心街で  
Fluunt KOFUをオープン。  
「ヴィーガン料理は世界平和につながる」と信じ、  
ひとりでも多くの人に楽しんで取り入れてもらえるよう、  
カフェの運営だけでなく、料理教室やメニュー開発など、  
幅広く活動中。(著書プロフィールより抜粋)

