



【ワインがすすむ！イタリアンきゅうり】

材料（1～2人分）

きゅうり 1本

万能！発芽にんにくのピクルス（粗みじん切り） 2カケ

赤唐辛子(輪切り) 1/2本

オリーブオイル大さじ1

酒小さじ1/2

塩適量

- 1、きゅうりは縦に数ヶ所皮を剥き乱切りにします。
- 2、フライパンにオリーブオイル、万能！発芽にんにくスプラウトのピクルス、赤唐辛子を入れて弱火で炒めます。香りが立ったら、中火にしてきゅうりと酒を入れて炒め合わせます。
- 3、きゅうりが少ししんなりとしてきたら塩で味を整えて完成です。

【シェフより一言】

豊かな香りと程よい酸味が白ワインにぴったりです



【ブロッコリーの万能！発芽にんにくピクルスバター炒め】

材料（1～2人前）

ブロッコリー 1/2 個

万能！発芽にんにくのピクルス（スライス） 2 カケ

赤唐辛子（輪切り） 1/3 本

オリーブオイル 大さじ 1/2

バター 大さじ 1/2

醤油 適量

- 1、鍋に水と塩（分量外）を入れて火にかけ、沸騰したらブロッコリーを入れて2分間茹でます。茹で上がった後冷水につけ粗熱を取ります。
- 2、フライパンにオリーブオイル、万能！発芽にんにくのピクルス、赤唐辛子を入れて弱火で炒めます。香りが立ったら中火にして、水気を切ったブロッコリーとバターを入れて炒め、醤油で味を整えたら完成です。

【シェフより一言】

根っこも入れて少し焦がすと香ばしく食感も◎



【万能！発芽にんにくのさっぱりタルタルソース】

材料（2人前）

ゆで卵 1個

万能！発芽にんにくのピクルス 2カケ

玉ねぎ 1/8個

マヨネーズ 大さじ2

酢 小さじ1

- 1、玉ねぎはみじん切りにして水にさらした後、水気を切っておきます。
- 2、ゆで卵と万能！発芽にんにくのピクルスをみじん切りにして全ての材料を混ぜ合わせます。
- 3、最後に塩・胡椒（分量外）で味を整えたら完成です。

【シェフより一言】

ニンニクスプラウトの風味が生きてます！



【簡単！万能！発芽にんにくのピクルス冷奴】

材料（1人前）

豆腐 150g

万能！発芽にんにくのピクルス（大きめのみじん切り） 2カケ

- 1、お皿にすべて盛り付けたら完成です
（お好みでかつお節を乗せても美味しいです♪）

【シェフより一言】

ピクルスの酸で豆腐の甘味がパワーアップ！



【さっぱり食べられる万能！発芽にんにくピクルスのペペロンチーノ】

材料（2人前）

スパゲッティ 200g

万能！発芽にんにくのピクルス（スライス） 2カケ

赤唐辛子（輪切り） 1本

オリーブオイル 大さじ3

お好みの具材(なくてもOK) 適量

1、具材を入れる場合は先に炒めておくと楽です。

2、フライパンにオリーブオイル、万能！発芽にんにくのピクルス、赤唐辛子を入れて弱火で炒めます。香りが立ち、ピクルスの色が変わってきたら一度火を止めておきます。

3、鍋にたっぷりのお湯と1%の塩(1リットルに対して10g)を入れて、沸騰したらパスタを茹でます。

4、パスタが茹であがる前にフライパンの火をつけて、パスタの茹で汁をお玉1杯分フライパンに入れて炒め、そこに茹であがったパスタ(具材)を入れてよく混ぜたらお皿に盛り付けて完成です。

【シェフより一言】

さらっと完食！翌日の匂いも気になりません！



【ニンニクのまろやかホイル焼き】

材料

万能！発芽にんにくのピクルス 4カケ

バター 10g

塩・胡椒 少々

- 1.アルミホイルに材料を全てのせ包みます。
- 2、オーブントースターで10～15分ほど焼き、器に盛り付け完成です。

【シェフより一言】

加熱する事でまろやかになった酸味がストレートなニンニクの香りと上手に
溶け合います



【タコのニンニク和風カルパッチョ】

材料(2人前)

ゆでタコ 150g

万能発芽にんにくのピクルス 1/2 かけ

醤油 小さじ2

オリーブオイル 大さじ3

黒胡椒 少々

- 1、万能発芽にんにくのピクルスをみじん切りにして醤油と混ぜ合わせます。
- 2、ゆでタコをスライスしてお皿に盛り付けます。
- 3、盛り付けたゆでタコに1をかけます。
- 4、仕上げにオリーブオイルを回しかけ黒胡椒を振れば完成です。

【シェフより一言】

お好みで大葉を散らしたり、レモンを搾るとさっぱりお召し上がりいただけます



【コンビーフとクリームチーズのパテ】

材料

コンビーフ 80g

クリームチーズ 60g

万能発芽にんにくのピクルス 40g

塩 少々

黒コショウ 適量

- 1、クリームチーズは室温に戻して柔らかくしておきます。
- 2、万能！発芽にんにくのピクルスを粗く刻む。
- 3、ボウルにコンビーフを入れてほぐし、
柔らかくなったクリームチーズと
万能！発芽にんにくのピクルス、塩を混ぜ合わせる。
- 4、器に盛り黒コショウを振れば完成。
是非パンに乗せてお召し上がりください。

【シェフより一言】

コンビーフに、ピクルスの酸味でメリハリをつけた奥深い味わいをお楽しみください



【塩唐揚げ にんにくピクルス風味】

材料

鶏もも肉またはむね肉 1枚(300g)

片栗粉 大さじ4~5

揚げ油 適量

【a】

塩 小さじ1/2

万能！発芽にんにくのピクルス（スライス） 2カケ

おろし生姜 5g

胡椒 適量、ごま油 小さじ1/2、酒 小さじ2

- 1、鶏肉は余分な脂、軟骨等を取り除き一口大にカットしておく。
- 2、ボウルに a の材料を全て入れたら、カットした鶏肉も入れてよく揉み込む。
- 3、油を鍋に注ぎ、火を点ける。片栗粉を少し入れて、
音を立てて浮かんで来るぐらいまで温度を上げる。
- 4、鶏肉に片栗粉をまぶし鍋に投入、弱～中火で片面1分半揚げる。
- 5、鶏を反対に返し、1分揚げる。全体が色付いたら「強火」にし、
30-40秒返しながらか揚げ。音が変わり細かい泡が出たら鍋から取り出し
油をきって完成。

【シェフより一言】

引き立つピクルスの甘味とまろやかな酸味唐揚げの新提案です！



【ニンニクピクルスのコールスロー風サラダ】

材料 (2人分)

キャベツ 1/6玉

ハム 3~4枚

万能!発芽にんにくのピクルス 2カケ

マヨネーズ 大さじ2~3杯

塩 適量

胡椒 適量

- 1、キャベツは芯をとり、水洗いする。
千切り、又は小さめにカットして水をよく切る。
- 2、ハム、万能!発芽にんにくのピクルスも小さめにカットして水切りをしたキャベツと一緒にボウルに入れる。
- 3、ボウルにマヨネーズ、塩、胡椒をいれてよく和えれば完成。

【シェフより一言】

発芽にんにくはあまり小さくし過ぎず、具材として頂くのがオススメです



【豚ロースのにんにくピクルス焼き】

材料(2人前)

豚ロース薄切り（生姜焼き用） 200g

万能！発芽にんにくのピクルス 2～3カケ(スライス)

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

- 1、全ての材料をボウルかビニール袋に入れ、15分程置いて味をなじませる。
- 2、フライパンで焼いて、肉に火が通ったら完成

【シェフより一言】

にんにくの香りとピクルスの爽快感を両方味わえるお肉料理です！



【万能！にんにくピクルス醤油】

材料

万能！発芽にんにくのピクルス 5～6 カケ

醤油 50cc

作り方

- 1、瓶に万能！発芽にんにくのピクルスを入れて醤油を入れます。
- 2、蓋をして冷蔵庫に入れます。2週間ほど経ったらできあがり。
- 3、炒め物や焼き魚、ステーキ、などお好きな料理にかけてお召し上がりください。
にんにくはそのままおつまみとしてもお楽しみいただけます。

【シェフより一言】

餃子のタレ代わりに使うのが僕のお気に入りです♪



【万能！発芽にんにくビネガードリンク】

材料

万能！発芽にんにくの保存液 10cc
ミネラルウォーターもしくは炭酸水 100cc
ハチミツ 小さじ1
プチトマト 1個

作り方

1 全ての材料を入れて、プチトマトを潰しながら混ぜれば完成

【シェフより一言】

余った保存液を使って爽やかな健康ドリンクを！
ハチミツの量で甘さ調節もできます！