泉由香里先生の

おいしい！『桑名のこめ油レシピ』

■平成２９年７～８月のテーマ：夏に食べたい揚げ物！

夏野菜の揚げびたし

たくさん作って何日も食べたい美味しさ。
見た目の華やかさは人が集まる時の主役にもなります。

＜材料＞ ※2～3人分

かぼちゃ	200ｇ
なす	２本
オクラ	６本
赤ピーマン	２個
ヤングコーン	６本
だし汁	300ｃｃ
濃口醤油	大さじ２
薄口醤油	大さじ１
みりん	大さじ３
砂糖	小さじ２
こめ油	適量

＜作り方＞

1．かぼちゃは厚さ3mmにスライスし､なすは４等分に切って斜めに 2mm間隔に切れ目を入れ水にさらす。オクラはヘタを切ってガクをむき、赤ピーマンは半分に切って縦に６～８等分に切る。ヤングコーンは洗って水けをふいておく。
2．だし汁を鍋に熱し、濃口醤油、薄口醤油、みりん、砂糖で調味し、器に移しておく。
3．揚げ鍋にこめ油を熱し、１の野菜の水気をキッチンペーパー等でふいて順番に素揚げし、器に並べ、だし汁を含ませる。

＜ポイント＞

出来たてでも残ったものを冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけるので、分量は多めにしています。

牛肉のマリネ揚げ

揚げ物なのにさっぱりとした美味しさ

＜材料＞ ※2人分

牛肉（肩ロース）	200g
レモン	２個
パセリ	1/2束
オリーブオイル	大さじ１
塩	一つまみ
こしょう	適量
片栗粉	大さじ３
こめ油	適量

＜作り方＞

1．牛肉は一口大に切り、レモンは絞っておく。パセリはみじん切りにする。
2．ボウルにレモン汁、オリーブオイル、塩こしょうを加えて混ぜ合わせ、１の牛肉を加えて２時間漬けこむ。
3．上記（２）に片栗粉をまぶす。
4．揚げ鍋にこめ油を熱し、(3）を揚げる。

＜ポイント＞

1．牛肉は出来るだけ脂の少ないものを使った方が美味しいです。
2．作り方（3）の工程で片栗粉をまぶす際、まとめてまぶすよりも牛肉一枚一枚丁寧にまぶした方が綺麗に仕上がります。

泉由香里先生 プロフィール

1971年３月３日、熊本市水前寺生まれ。食品メーカーでのレシピ開発や料理教室講師を経験。多忙な出張生活とバセドー病による過労から慢性腎不全になり、2010年より人工透析を開始。いい塩梅（適度な塩分と頑張り過ぎない）を日々の料理や生活のモットーにしている。
【主な出版物】「色を食べる」（ぶんぶん書房）

桑名のこめ油 油あぶせい清
〒511-0822 三重県桑名市馬道 1-31
TEL.0594-22-4451
http://komeabura.com/

本レシピの無断転載や写真の無断使用を禁じます
Copyright © Yukari Izumi and Abusei.
All rights Reserved.