

『桑名のこめ油レシピ』

おいしい!

■平成29年12月～平成30年2月のテーマ：海老とこめ油！

こめ油 de アヒージョ ほとんど無味無臭のこめ油はアヒージョにとっても向いています。



<材料> ※2人分

海老	6尾
ブロッコリー	1/8房
生しいたけ(小)	6個
にんにく	ひとかけ
鷹の爪	1本
こめ油	60cc
塩	適量
ブラックペッパー	適量
フランスパン	6切れ

にんにくや海老の香ばしさが移ったこめ油にパンを付けていただくような美味しさ。パーティーやおもてなしにもぴったりです。

<作り方>

1. にんにくはみじん切りにし、鷹の爪は種を取って小口切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。生しいたけは軸を取っておく。
2. 海老はボウルに片栗粉と水を加えて揉み洗いし、流水で洗い流してペーパータオルで水気をふく。
3. フライパンにこめ油を加えて弱火で熱し、にんにくを入れて香りが出たら鷹の爪も入れる。
4. (3) にエビを加えて炒め、ほぼ火が通ったらしいたけとブロッコリーも加えて炒める。
5. 器に盛り、フランスパンにこめ油を付けながら食べる。

エビと食パンの揚げ物(ハトシ) 長崎の郷土料理「ハトシ」を作りやすくアレンジ。



<材料> ※2人分

食パン	2枚
むきエビ	120g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ
酒	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1.5
こめ油	適量

たっぷりの油を吸う食パンの揚げ物もこめ油で揚げることで後味良く、美味しくいただけます。

<作り方>

1. 食パンは三角形になるよう斜めに半分に切り、さらに袋状になるよう切り目を入れる。
2. 長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
3. エビの半分はすり鉢、又はフードプロセッサーですりつぶし、残り半分は包丁でぶつ切りにする。
4. ボウルに(2)、(3)を加えて混ぜ、酒、塩、こしょうで調味し、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
5. (4)を(1)の食パンに詰め込み、低温に熱したこめ油できつね色になるまで表裏を返しながら揚げる。

<ポイント>

- ・ハトシとは明治時代、中国から長崎に伝わった料理の一つで、食パンの間にエビのすり身などを挟んで揚げた料理のことを言います。「蝦(ハエ)」はエビを意味する言葉で、「多士(トージー)」は英語のトーストが語源になっているそうです。
- ・サンドイッチ用食パンを使って2枚のパンで挟むのが一般的ですが、作業を楽にするため普通の食パンを二つに切って中に詰め込むようにしています。
- ・サンドイッチ用食パンを使って一口サイズに切っておつまみやオードブルとしてお出ししても喜ばれるメニューです。



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一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)