

■平成30年3月～5月のテーマ：春野菜とこめ油！

ミラノ風アスパラの一本揚げ

パルメザンチーズがほんのり香る衣をまとい豪快に揚げました。



<材料> ※2人分

アスパラガス 6本
溶き卵 1 / 2個分

A
小麦粉 大さじ2
パン粉 大さじ4
パルメザンチーズ 大さじ1.5

パセリ 適量
桑名のこめ油 フライパンに
1cm程度の量
塩 適量
こしょう 適量

茹でアスパラとはひと味違うアスパラの旨味と食感をお楽しみください。

<作り方>

1. アスパラは根元から5cm程度までの皮をむき、パセリはみじん切りにする。
2. バッドなどにフライ衣の材料 **A** を合わせておく。
3. アスパラに小麦粉をまぶして余計な粉をはたき、溶き卵をくぐらせて(2)を全体に付ける。
4. アスパラが丸ごと入る大きさのフライパンに桑名のこめ油を高さ1cm程度注ぎ、170度に熱して(3)の両面を返しながらかき揚げする。
5. 器に盛って塩こしょうを振る。

<ポイント>

アスパラが長い場合は根元から5cm程度を切りましょう。切った部分のみ皮をむいて一緒に揚げる、または茹でて別の料理に使ってください

焼きキャベツのカリカリじゃこソース



<材料> ※2人分

キャベツ 1 / 4個
桑名のこめ油 大さじ3
ちりめんじゃこ 大さじ2
パセリ 適量
塩 適量
こしょう 適量

弱めの火で桑名のこめ油を回しかけながらかき揚げするキャベツの甘味が引き立つメニューです。

<作り方>

1. キャベツは芯を付けたまま四等分する。パセリはみじん切りにする。
2. フライパンに桑名のこめ油を加えて弱火で熱してちりめんじゃこを加え、カリカリになったら取り出す。
3. (2)にキャベツを入れフライパンを傾けながらスプーンでこめ油をすくい、全体に油が回るようキャベツに絶えず回しかける。
4. キャベツの断面に焼き色が付いたらもう片方の断面をフライパンで焼き、同じように桑名のこめ油を全体に回しかける。
5. ほど良い焼き色が付いたら器に盛り、(2)のちりめんじゃことパセリをトッピングし、塩こしょうを振る。

<ポイント>

1. キャベツは外側の緑の葉を使った残りのキャベツを使った方がより甘味を感じられ、短時間で焼き上がります。
2. (3)、(4)の工程は10分程度が目安です。



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）