

おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

■平成30年6月～8月のテーマ：夏にぴったりのさっぱりした
こめ油のソース

大葉のジェノベーゼ

クセのないシンプルなおこめ油が大葉の香りを引き立てます。



<材料> ※3～4人分

大葉	20枚
カシューナッツ	15g
にんにく	1片
桑名のこめ油	60cc
粉チーズ	15g
塩	小さじ1/3
こしょう	適量

<作り方>

1. 大葉は3～4等分に手でちぎり、にんにくは薄切りにしてカシューナッツとともにフードプロセッサーにかけて粗みじん切りにする。
2. (1)に桑名のこめ油、粉チーズ、塩、こしょうを加えてさらにフードプロセッサーで混ぜる。

<ポイント>

保存する際は煮沸消毒したガラス瓶に入れて保存してください。また、その際ペーストが空気に触れないようこめ油を足し入れてください。

<食べ方>

1. 茹でたスパゲッティにあえてスパゲッティジェノベーゼとして
2. パンに塗って
3. お酢でのばしてドレッシングに
4. 炒めたじゃがいもとイカにあえて

鱈のソテー ラビゴットソース

フランス語で、「元気になるソース」という意味のソースは暑い夏に大活躍です。



<材料> ※2人分

鱈	2尾
トマト	1/4個
きゅうり	3cm
なす	3cm
玉ねぎ	1/8個
酢	大さじ1
桑名のこめ油	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
昆布茶	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1

<作り方>

1. トマト、きゅうり、なすは5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. ポウルに1を加え、酢と桑名のこめ油大さじ1、塩、こしょう、昆布茶を加えて混ぜ合わせる。
3. 鱈は3枚におろして塩、こしょうで調味し、小麦粉をまぶす。
4. 熱したフライパンに桑名のこめ油大さじ1を加えて(3)の両面を焼く。
5. 焼き上がったら器に盛り、(2)のソースをかける。

<ポイント>

ラビゴットソースに昆布茶を加えることで旨味を補っています。

<ソースのその他の使い方>

1. 納豆に混ぜて食べる。
2. 冷や奴にかける。
3. 鶏肉や鯖、鮭のソテーにかける。
4. サラダのドレッシングや冷製パスタのソースとして。



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）