



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

2018年12月～2019年2月のレシピ

フライドオニオン&お餅のグラタンスープ

揚げた玉ねぎで手早く色付け出来るスープです。



<材料> ※2人分

玉ねぎ	1/2 個
薄力粉	適量
お水	300cc
固形コンソメ	1 個
お餅	2 個
ピザ用チーズ	30g
ブラックペッパー	適量
万能ねぎ	適量
桑名のこめ油	適量

<作り方>

1. 玉ねぎは繊維を断つように厚さ 1?2mm の半月切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
2. 小鍋に水を加えて火にかけ、沸騰したら固形コンソメを加えて煮溶かし火を止める。
3. フライパンに桑名のこめ油を注ぎ、180 度に熱してお餅を揚げる。
4. 玉ねぎに薄力粉をまぶして余分な粉をはたいてこんがりとし、色付くまで揚げる。
5. 玉ねぎの油をしっかりと切って 2 に加えて 2 ～ 3 分火にかけ、ブラックペッパーで調味する。
6. (5) を耐熱容器に入れて (3) を載せ、ピザ用チーズをトッピングし、オーブントースターで 5 分程度焼き上げ、ねぎを散らす。

<ポイント>

- ・玉ねぎを炒めずに揚げることでスープに手早く色付けすることが出来ます。
- ・フライドオニオンは多めに作ってサラダやカレーのトッピングにも使えます。

チーズハットグ

今年話題の韓国風チーズ入りホットドッグはこめ油ならカリッと揚がってもたれません。



<材料> ※8 個分

モッツアレラチーズ	(棒状) 4 個
ウインナー	4 本
薄力粉	130g
重曹	小さじ 1
砂糖	大さじ 1.5
溶き卵	2 個分
水	30 ～ 40 cc
パン粉	適量
桑名のこめ油	適量
竹串	8 本

<作り方>

1. モッツアレラチーズとウインナーは半分の長さに切り、ウインナー、モッツアレラチーズの順で竹串に刺し、薄く薄力粉をまぶしておく。
2. ボウルに薄力粉と重曹、砂糖を入れて混ぜ合わせて 1 個分の溶き卵を加える。さらに水を少量ずつ加えながら手でこね、8 等分にする。
3. (2) の生地を手で伸ばして (1) を包むようにして形を整える。
4. (3) をもう 1 個分の溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
5. フライパンに桑名のこめ油を 1cm 程度注ぎ、弱めの中火で全体がこんがりとし色付くよう返ししながら揚げる。
6. 器に盛りケチャップをかける。

<ポイント>

- ・市販のホットケーキミックスは甘味や香料が強いので小麦粉で作ることをお勧めします。
- ・生地に加える水の量は卵の大きさに加減してください。
- ・お好みでマスタードをかけても美味しいです。



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）