

2019年3月～5月のレシピ

揚げおにぎりの桜茶漬け

こめ油で揚げたおにぎりの香ばしさと桜の風味のハーモニーを楽しむお茶漬けです。



<材料> ※2人分

ごはん	200g
桜の花の塩漬け	2個
塩昆布	適量
熱湯	適量
桑名のこめ油	適量

<作り方>

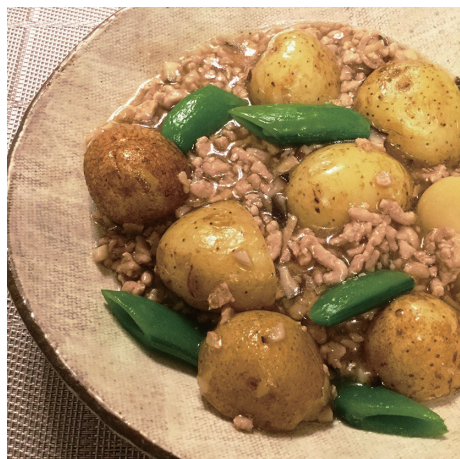
1. 分量のごはんで2個分のおにぎりを作り、しばらく置いて表面を乾燥させる。※おにぎりに塩はしないでください。
2. 小さめの器に桜の花を入れて少量のぬるま湯（分量外）を注ぎ、塩抜きをする。※塩抜きした浸け湯は捨てずに取っておく。
3. フライパンに桑名のこめ油を加えて180度に熱し、おにぎりをこんがりとし、色づくまで揚げる。
4. 茶碗に3を盛って塩昆布と桜の花をトッピングし、2の浸け湯を小さじ1～2杯分と適量の熱湯を周りから注ぐ。

<ポイント>

1. 桜の花を塩抜きした浸け湯をお茶漬けに少し加えることで桜の風味と塩味が増します。
2. 春なので桜茶にしていますが、緑茶やほうじ茶でも美味しくいただけます。
3. 梅干しやとろろ昆布をトッピングしたり、おにぎりの中に具を入れたり色々なバリエーションを楽しめます。

揚げじゃがのそぼろあんかけ

こめ油でじっくりと揚げた新じゃがのホクホクした美味しさにごはんがすすみます。



<材料> ※2人分

新じゃがいも	200g
豚ひき肉	150g
しょうが	1かけ
生しいたけ	1～2枚
だし汁	200cc
A	濃口醤油 大さじ1
	薄口醤油 小さじ2
	みりん 大さじ2
水溶き片栗粉	適量
桑名のこめ油	適量
スナップエンドウ	適量

<作り方>

1. じゃがいもは皮つきのままきれいに洗い、大きいものは一口大に切って水けをふく。スナップエンドウは筋を取り、塩を加えてざっと茹でる。しょうがと生しいたけはみじん切りにする。
2. 小鍋に桑名のこめ油を加えてしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉、生しいたけを順に加えてさらに炒める。
3. (2)にだし汁を加えて火にかけ、沸騰したら(A)で調味する。
4. フライパンに桑名のこめ油を加えて160度に熱してじゃがいもを弱火でゆっくり火を通し、竹串が通るほどの柔らかさになったら火を強めて色よく揚げる。
5. (4)を(3)に加えて再び火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器に盛り、スナップエンドウをトッピングする。



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）