



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

■令和元年6月～8月のテーマ：

暑い夏でも食欲が沸いてくる、
こめ油を使ったお肉の料理

牛肉とトマトのバルサミコ炒め

トマトとバルサミコ酢の酸味が夏にピッタリの炒め物です。



<材料> ※3～4人分

牛肉（切り落とし）	150g	
トマト	中2個	
しめじ	1/2房	
塩	少々	
ブラックペッパー	少々	
片栗粉	小さじ1	
濃口醤油	小さじ3	A
みりん	小さじ2	
バルサミコ酢	小さじ2	
桑名のこめ油	大さじ1	
バジルの葉	3～4枚	

<作り方>

1. トマトは湯むきして6等分に切る。
2. 牛肉は一口サイズに切って塩とブラックペッパーを振り、片栗粉をまぶしておく。
3. しめじは軸を切って小房に分けておく。
4. フライパンを熱して桑名のこめ油を加えて牛肉を炒め火が通ったらしめじを加え、さらにトマトも加えて炒める。
5. (4)に“A”を加えて全体になじんだら火からおろす。
6. 器に盛り、バジルの葉をトッピングする。

<ポイント>

牛肉に片栗粉をまぶすことでソースが絡みやすくなります。このソースは鶏もも肉のソテーやお魚のソテーにも合う使い勝手の良いソースです。

豚肉の梅しょうが焼き

梅風味のしょうが焼きは暑い夏でも食欲がすすみます。



<材料> ※2人分

豚肉生姜焼き用	150g
しょうが	1かけ
梅干し	大1個
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
小麦粉	適量
桑名のこめ油	大さじ1
キャベツの千切り	適量
ミニトマト	適量

<作り方>

1. 豚肉は包丁の切っ先で赤身と脂肪の間に筋切りをし、小麦粉をまぶしておく。
2. しょうがはすりおろし、梅干しはたたく。
3. (2)と濃口醤油、みりんを合わせておく。
4. キャベツの千切りとミニトマトを器に盛っておく。
5. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて(1)を焼く。
6. 片面に焼き色が付いたら裏面もこんがり焼く。
7. (6)に(3)の調味料を加えて全体に絡めて(4)の器に盛る。

<ポイント>

(1)で筋切りをしておくで豚肉が反るのを防げます。筋切りは両面行ったほうが仕上がりがきれいです。



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）