

『桑名のこめ油レシピ』

■令和元年9月～11月のテーマ：秋の食卓に合う、こめ油を使った洋風レシピ

かぼちゃとツナのオープンオムレツ

かぼちゃの甘みとアクセントのしょうゆ味のゴマのハーモニーが特長のオムレツです。



<材料> ※28cmフライパン1台分

かぼちゃ	1/4個 (200g強)
卵	4個
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
しめじ	1/2房
パプリカ	1/8個
ツナ缶	1缶 (80g)
桑名のこめ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆゴマ	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ2

<作り方>

1. かぼちゃは厚さ5mm程度にスライスし、さらに幅1cm程度に切る。玉ねぎは粗めのみじん切りにしてピーマンは幅2～3mmのせん切りにする。しめじは軸を切って小房に分け、パプリカは5mm角に切っておく。卵はボウルに割りほぐしておく。
2. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて玉ねぎを炒め、透き通ってきたらかぼちゃを加え、さらにしめじとピーマン、ツナを加えて炒め合わせ、塩こしょうで調味し、フライパン全体に均一に広げる。
3. (2)に卵を流し込み、パプリカ、しょうゆゴマ、パルメザンチーズを全体に散らし全体に火が通るまで中火で焼き上げる。

なすとミートソースの重ね焼き

揚げ焼きしたなすがとろける美味しさの我が家の人気メニュー。



<材料> ※ミートソース2回分

なす	中2本
合挽き肉	300g
玉ねぎ	1個
セロリの茎	10cm
にんじん	1/3本
にんにく	1片
しめじ	1/2
カットトマト缶	1缶
顆粒コンソメの素	2袋(1袋4.5g入り)
ケチャップ	大さじ4
桑名のこめ油	適量
水	100cc
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
ピザ用チーズ	適量

<作り方>

1. なすは厚さ5ミリ程度の斜め切りにし、玉ねぎ、セロリ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。しめじは軸を切って小房に分けておく。
2. フライパンに桑名のこめ油を多めに入れ、なすの両面がこんがりするまで揚げ焼きにする。
3. (2)の残りの油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて、さらにセロリとにんじんを加えて炒める。
4. (3)に合挽き肉を加えて炒め、ほぼ火が通ったらしめじも加えて塩こしょうで調味する。
5. (4)にカットトマトと水、顆粒コンソメの素を加えて10分煮込む。
6. ケチャップを加えて味を調える。
7. 耐熱容器に2のなす、ミートソースの順に二段に重ねてピザ用チーズと乾燥パセリを散らす。
8. オーブントースターで7～8分程度焼き上げる。

<ポイント>

- ◆作りやすい分量で作っていますので、ミートソースは2回使える分量です。残りは冷凍して使ったり、バスソースに使ったりしてください。一度で使い切る場合はなすの量を増やしてください。
- ◆オーブントースターで焼く際は焦げないように時間を加減してください。



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）