



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

2019年12月～2020年2月のレシピ

牡蠣のコンフィ

牡蠣のうま味をたっぷり含んだこめ油が絶妙な美味しさ。



| <材料> | |
|--------|---------|
| 生牡蠣 | 10 個程度 |
| 大根おろし | 5 cm分 |
| にんにく | 1 片 |
| 唐辛子 | 1 本 |
| ローリエ | 1 枚 |
| 塩 | 小さじ 2/3 |
| こしょう | 適量 |
| 桑名のこめ油 | 適量 |

<作り方>

1. 生牡蠣をボウルに入れて大根おろしを加え、大根おろしが牡蠣全体に馴染むように大根おろしが灰色になるまで優しく混ぜ合わせる。牡蠣を一つずつ水洗いしてキッチンペーパーで水気をふき取る。
2. にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取って小口切りにする。
3. 小鍋に牡蠣を並べ入れ、2 と塩・こしょうを加え、桑名のこめ油をかぶる程度注ぎ入れる。
4. 弱火にかけ、15～20 分程度煮込み、そのまま粗熱を取る。

<ポイント>

・牡蠣は大根おろしで洗うとうま味を逃さず、臭みの原因となる汚れを落とすことが出来ます。冷蔵庫で1 週間ほど保存出来ます。

<食べ方>

- ・トーストしたフランスパンに乗せて食べたり、再度温めてパスタに絡めたりしてお召し上がりください。
- ・残った油は炒め物やチャーハンなどのお料理にお使いいただけます。



こめ油 de オイルフォンデュ

パーティーにピッタリのメニュー。
今年のクリスマスはこめ油のオイルフォンデュにしませんか？



| <材料> ※2 人分 | |
|------------|--------|
| ステーキ肉 | 150g |
| ブロッコリー | 1/4房 |
| 長ネギ(白い部分) | 20cm程度 |
| なす | 1/2本 |
| マッシュルーム | 4個 |
| 餅 | 2個 |
| 桑名のこめ油 | 適量 |
| <つけ塩> | |
| 塩・こしょう | 適量 |
| ゆず胡椒 | 適量 |

<作り方>

1. ステーキ肉は一口サイズに、ブロッコリーは小房に分け、長ネギは長さ 3 cm に切り、なすは乱切り、マッシュルームは半分に切り、餅は 6 等分に切っておく。
2. カセットコンロをセットし、小鍋に桑名のこめ油を注ぎ入れて弱めの中火で熱し、材料をそれぞれ中に入れて火を通し、塩・こしょうや柚子胡椒をつけていただく。

<ポイント>

- ・油が少なくなって来たら途中で加えてください。
- ・餅は鍋底にくっつきやすいので、手早く引き上げてください。
- ・他にエビや貝柱、フランスパン、アスパラ、軽く下茹でしたじゃがいもなどの具材も合います。
- ・写真ではフォンデュ用のフォークを使用していますが、実際は菜箸を使用の方が便利です。
- ・材料の分量は人数に合わせて加減してください。



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)