泉由香里先生の おいしい！『桑名のこめ油レシピ』

２０２０年３月～５月のレシピ

ロールさくら餅

クセのないこめ油は和菓子作りにも最適です。

＜材料＞ ※15 個程度

白玉粉	60g
小麦粉	90g
砂糖	20g
水	60cc と 120cc
市販のあん	200g
(こしあん、粒あん、どちらでも可)	
桜の花の塩漬け	適量
いちご	5 個
クリームチーズ	80g
桑名のこめ油	適量

＜作り方＞

1. ボウルに白玉粉を入れ、水 60cc を少量ずつ加え、泡だて器でかき混ぜる。
2. （1）に砂糖を加えて混ぜ、さらに小麦粉と残りの水 120cc を 2 ～ 3 回に分けて加え、その都度混ぜ合わせる。
3. 粉っぽさが無くなり、全体がとろっとしたらラップをかけ、30 分寝かせる。
4. 桜の花の塩漬けは水に入れて、塩抜きをし、ペーパータオルで水分を拭き取る。
5. いちごは洗ってヘタを取り、たてに 3 等分に切り、あんは 15 等分に分けておく。クリームチーズは 15 等分に切り分ける。
6 フッ素樹脂加工のフライパンを弱火に熱し、ペーパータオルに含ませた桑名のこめ油を薄く引く。
7. フライパンに桜の花を載せ、その上に生地をお玉などで流し入れ、小判形に広げて 1 ～ 2 分焼き、ふちが乾いたら裏返して 30 秒焼いて取り出す（2 枚ずつ焼く）
8. 焼き上げた生地の粗熱が取れたら、あんといちご、クリームチーズを包み、クルクルと巻く。

＜ポイント＞

1、生地は薄く延ばしてください。
2、生地を白く仕上げるため、生地に加えるお砂糖は上白糖やグラニュー糖をお使いください。
3、桑名のこめ油は生地を焼くたびに薄く引いてください。

鶏ごぼうの和風パスタ

柚子ごしょうがアクセントの春を告げるパスタです。

＜材料＞ ※2 人分

鶏ひき肉	150g
ごぼう	1/2 本
にんにく	1 片
生しいたけ	2 枚
スナップエンドウ	10 個程度
柚子ごしょう	小さじ 1
スパゲッティ	160g
桑名のこめ油	大さじ 1
薄口醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
パルメザンチーズ	適量

＜作り方＞

1. にんにくは潰してみじん切りにする。生しいたけは薄くスライスする。スナップエンドウは筋を取って斜めに二等分に切る。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし塩（分量外）を加えてスパゲッティを茹でる。スナップエンドウも同じ鍋で茹で、早めに取り出しておく。
3. フライパンに桑名のこめ油を加えて弱火でニンニクと柚子ごしょうを炒め、香りが出て来たら鶏ひき肉、ごぼう、生しいたけも加えて炒めて薄口醤油とみりんで調味する。
4. （3）にお玉一杯分のスパゲッティのゆで汁を加え馴染ませる。
5. （4）に茹で上がったスパゲッティとスナップを加えて混ぜ合わせる。
6. 器に盛り、お好みでパルメザンチーズを加えていただく。

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）

桑名のこめ油 あぶせい 油漬

〒511-0822 三重県桑名市馬道 1-31
TEL.0594-22-4451
http://komeabura.com/

本レシピの無断転載や写真の無断使用を禁じます
Copyright © Yukari Izumi and Abusei.
All rights Reserved.