泉由香里先生の

おいしい！『桑名のこめ油レシピ』

■令和２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**

いわしの梅かば焼き丼

夏に食べたい変わりごはん。

＜材料＞ ※2人分

いわし	2尾
小麦粉	小さじ1
しそ	3枚
しょうが	1かけ
ごはん 茶わん	2～3杯分
桑名のこめ油	大さじ1
梅干し	大1個
醤油	大さじ1 ┐
みりん	大さじ1 ├A
料理酒	大さじ1 ├A
砂糖	小さじ1/2 ┘A
白すりごま	大さじ1
刻みのり	適量

＜作り方＞

1. いわしは手で開き縦に半分に切って、さらに長さ3㎝に切り小麦粉を薄くまぶす。しそとしょうがはせん切りにする。
2. 梅干しは種を取ってたたき、(A)と合わせておく。
3. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えていわしを皮目から入れて中火で焼き、皮に焼き色が付いたら裏返しする。
4. 8割ほど火が通ったら(2)を加え、弱火にしてをたれ回しかけながら煮詰め、煮汁がほぼなくなったら火から下ろす。
5. 器に盛ったごはんに、しそ、しょうが、白すりごま、刻みのりの半量を散らし、さらに(4)のいわしを載せ、残りのしそ、しょうが、白すりごま、刻みのりを散らす。

＜ポイント＞

・昆布茶をかけてお茶漬けにしても美味しいです。
・ごはんをすし飯にしてもさらに美味しくいただけます。
・秋はさんまで作っても美味しいです。

スパイシーカレーきんぴら

スパイシーなカレーきんぴらは夏のおかずにもおつまみにもピッタリです。

＜材料＞

ごぼう	大1本
にんじん	中1/2本
アスパラ	3本
しめじ	1/2パック
ベーコン	3枚
桑名のこめ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
カレー粉	小さじ1

＜作り方＞

1. ごぼうはささがきにして水にさらして水気を切り、にんじんはせん切りにする。アスパラは根元のかたい部分の皮をピーラーでむき、斜め切りにする。しめじは軸を取って小房に分ける。ベーコンは5㎜幅に切っておく。
2. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えてベーコンを炒め、更にごぼう、にんじん、アスパラ、しめじを加えて炒め合わせる。
3. (2)に塩、こしょう、カレー粉を加えて調味する。

＜ポイント＞

・きんぴらとして食べるだけでなくアレンジが効くので、多めの量で作っています。
・カレー粉の量はお好みで加減してください。

＜アレンジ＞

・春巻きの皮で巻いて、きんぴら春巻きに。
・食パンに乗せてピザ用チーズを散らして焼き、きんぴらピザトーストに。

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 油あぶせい清
〒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.