

『桑名のこめ油レシピ』

■令和2年9月～11月のテーマ：こめ油を使って秋の味覚を満喫するレシピ

肉巻きおにぎり

自粛モードの昨今。おうちごはんで行楽気分を味わいましょう。



<材料> ※おにぎり10個分

ごはん	500g	
牛薄切り肉	5枚(約250g)	
醤油	大さじ2	A
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1.5	
桑名のこめ油	大さじ1	
一味唐辛子	適量	
青じそ	適量	

<作り方>

1. 1個50gの俵型のおにぎりを10個作る。
2. 牛薄切り肉をたてに2等分し、(1)を1個ずつ巻く。
3. 大き目のフライパンに桑名のこめ油を加えて熱して2を加え、表面をこんがり焼き上げる。
4. (3)に合わせておいた(A)を加え、はしで転がしながら煮からめる。
5. お好みで一味唐辛子を振ったり、青じそで巻いたりしていただく。

<ポイント>

一味唐辛子を振りたい方は甘味を若干強くする方がメリハリが効いて美味しいです。

きのこの和風マリネ

きのこのうま味たっぷりのマリネは作り置きにもピッタリです。



<材料>

しめじ	各1パック	
エリンギ		
マッシュルーム		
醤油	各大さじ1.5	
酢		
みりん		
鶏ガラスープの素	小さじ1	
桑名のこめ油	大さじ1	
パセリ(みじん切り)	適量	

<作り方>

1. しめじは軸を切って小房に分け、エリンギとマッシュルームは薄切りにする。
2. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて(1)を入れ、両面をしっかりと焼き上げる。
3. (2)にしょうゆ、酢、みりん、鶏がらスープの素を加えて調味する。
4. 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らし、ガーリックトーストなどに添えていただく。

<ポイント>

きのこをフライパンに入れたら焼き色が付くまで触らないようにしてください。炒めるのではなく焼き上げることでうま味が増します。



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)