

# 『桑名のこめ油レシビ』

おいしい!

■平成29年9～11月のテーマ：秋の味覚を揚げる！

## アップルドーナツ

輪切りにしたりんごを丸ごとドーナツ生地で包んでいます。桑名のこめ油で揚げたドーナツはカラッと揚がり、胃もたれしません。



### <材料> ※6個分

#### A (赤枠内)

ホットケーキミックス	180g
溶かしバター	15g
溶き卵	1個分
牛乳	50cc

りんご	1個
クリームチーズ	50g
桑名のこめ油	適量
小麦粉	適量
きび砂糖	大さじ1
シナモンパウダー	適量

### <作り方>

1. りんごは皮をむき、6等分の輪切りにする。ペットボトルのふたをりんごの芯に表裏の両面から押し当て、芯を抜き取る。
2. (1)の両面に小麦粉をまぶし、片面にクリームチーズを塗る。
3. (A)の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、ドーナツ生地を作る。
4. (2)を(3)で包むようにして形成する。
5. 揚げ鍋に桑名のこめ油を熱し、(4)を入れて両面がこんがりとし、色づくまで揚げる。
6. バットにきび砂糖とシナモンパウダーを加えて混ぜ、5の表面にまぶす。

### <ポイント>

りんごに小麦粉をまぶした方がクリームチーズを塗りやすく、ドーナツ生地とも馴染みやすくなります。

## 鶏肉と秋色野菜の甘酢あん

素揚げしたりんごの酸味が決め手。ゴロっとした野菜の秋らしい色合いが食欲をそそります。



### <材料> ※3人分

鶏もも肉	150g
さつまいも	小1個
にんじん	1/3本
ごぼう	1/2本
れんこん	1/2個
アスパラ	3本
りんご	1/4個

だし汁	50cc
砂糖	大さじ2.5
薄口醤油	大さじ2.5
酒	大さじ2.5

桑名のこめ油	適量
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	適量
水溶性片栗粉	片栗粉小さじ2、水大さじ1

### <作り方>

1. 鶏もも肉は一口サイズに切り、塩・こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶす。
2. さつまいもとにんじんは皮つきのまま乱切りに、ごぼうは皮をこそいで厚さ2～3mmの斜め切りにし、れんこんは皮をむいて厚さ2～3mmの輪切りにする。ごぼうとれんこんはそれぞれ水にさらしてキッチンペーパーで水気をふいておく。
3. アスパラは下の堅い部分の皮をむき、長さ4cm程度に切り、りんごは皮ごと1ちよう切りにする。
4. 小鍋に(A)の材料を入れて火にかける。
5. 揚げ鍋に桑名のこめ油を入れて熱し、(2)、(3)の野菜類から素揚げし、最後に鶏肉を揚げ、揚げたものを大きめのボウルに入れる。
6. (4)を再び熱して水溶性片栗粉でとろみを付け、(5)に加えて全体を和える。

### <ポイント>

今回はこのレシピとアップルドーナツの2点をご紹介します。普通はドーナツを揚げた後、同じ油をお料理に使うことが多いと思いますが、桑名のこめ油は酸化しにくく食材の風味が油に残らないため、お料理に使った桑名のこめ油でドーナツを揚げても美味しくいただけ、かつ経済的です。



### 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）