

おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

■平成30年9月～11月のテーマ：秋の味覚とこめ油

鮭のみぞれマリネ

油切れの良いこめ油と大根おろしでさっぱりといただく我が家の秋の定番メニュー



| <材料> ※4切れ分 | |
|------------|-----------|
| 生鮭 | 4切れ |
| 大根 | 180g |
| A | 濃口醤油 大さじ2 |
| | みりん 大さじ2 |
| | 酢 大さじ2 |
| | 砂糖 小さじ1 |
| 桑名のこめ油 | 適量 |
| 片栗粉 | 適量 |

<作り方>

1. 鮭は水に3秒間くぐらせてキッチンペーパーで水気をふき、さらに塩を振って約5分置く。鮭から水分が出て来たら再び3秒間水にくぐらせてキッチンペーパーで水気をしっかりとふき取る。
2. (1)に片栗粉をまぶす。
3. 大根は皮をむいておろし、あわせておいたAと混ぜ合わせる。
4. フライパンに1cmほどの桑名のこめ油を熱して(2)を揚げ、熱い内に(3)に浸す。

<ポイント>

- ・(1)の工程は少々面倒でも魚の臭みが気にならなくなりますので、ぜひお試しください。
- ・多めに作って翌日のお昼ご飯やお弁当のおかずにも最適です。

明太あんかけ里芋団子

こめ油であっさり揚げた里芋を明太子のプチプチとした上品なあんが引き立てます。



| <材料> ※2人分 | |
|-----------|-------|
| 里芋 | 150g |
| 明太子 | 25g |
| だし | 100cc |
| 薄口醤油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 桑名のこめ油 | 適量 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |
| 茹でた小松菜 | 適量 |
| (他の青菜でも可) | |

<作り方>

1. 里芋は両端を切って水から茹で、茹で上がったら粗熱を取って皮をむき、すりこぎなどで潰す。明太子は身をほぐしておく。
2. (1)の里芋を二等分して小判形にまとめ、片栗粉をたっぷりまぶす。
3. フライパンに1cmほどの桑名のこめ油を熱し、(2)を揚げる。
4. 小鍋にだし汁を加えて熱し、ほぐした明太子を加え、薄口醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. (3)を器に盛って里芋が半分隠れるぐらいの量の4をかけ、小松菜をトッピングする。

<ポイント>

里芋に片栗粉をたっぷりまぶすことで明太あんがからみやすくなります。

<アレンジ>

明太子あんの分量は少々多めです。半分程度を茶わん蒸しのあんに使っても美味しいです。



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)