

『桑名のこめ油レシピ』

おいしい!



2022年3月～5月のレシピ



和風ホイコーロー

キャベツたっぷり！ごはんがススム、春のおかず。



<材料> ※2人分

キャベツ	2.5枚 (200g)	
豚バラスライス	150g	
絹さや	50g	
にんにく	1片	
しょうが	1かけ	
桑名のこめ油	大さじ1	
味噌	小さじ2強	A
醤油	小さじ2強	
みりん	小さじ2強	
砂糖	小さじ2	
豆板醤	小さじ1弱	
小麦粉	適量	
塩	適量	

<作り方>

1. キャベツは3～4cm幅のざく切りにし、豚バラスライスは2cm幅に切り小麦粉をまぶす。
2. にんにくとしょうがはみじん切りにする。(A)は合わせておく。
3. 絹さやは筋を取り、塩を加えた沸騰した湯で1分程度ゆで、冷水に取り粗熱を取って水気をふく。
4. 火に熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて(2)を炒め、香りが出てきたら豚バラ肉を加えて中火で炒め、さらにキャベツを加えて炒め合わせる。
5. (4)に絹さやを加えて炒め合わせ、(A)を加えて調味し、器に盛る。

<ポイント>

- ・Aの調味料はお使いの物によって塩分が異なるので、味を見ながらお好みで加減してください。

春キャベツ入りかに玉

春キャベツとお豆腐でボリュームアップ!!



<材料> ※2人分

キャベツ	2枚 (150g)	
かにかまぼこ	50g	
卵	3個	
木綿豆腐	1/4丁	
鶏がらスープの素	小さじ2	
水	250cc	
濃口醤油	小さじ1	A
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
しょうが	1かけ	
水溶き片栗粉	適量	
桑名のこめ油	大さじ1×2	
塩	適量	
こしょう	適量	

<作り方>

1. キャベツはせん切りにし、木綿豆腐はすり鉢ですりつぶす。かにかまぼこはほぐして、しょうがはすりおろす。
2. ボウルに卵を割ほぐして溶き、(1)の木綿豆腐を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。
3. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えてキャベツを炒め、しんなりして来たらかにかまぼこを加えてさらに炒め、器に盛り粗熱を取る。
4. (2)に(3)を加えて混ぜ合わせ、熱した小さめのフライパンに桑名のこめ油を加えて2回に分けて両面を焼き上げる。
5. 小鍋に水と鶏がらスープの素を加えて火にかけて(A)で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
6. (4)を器に盛り、(5)をかける。

<ポイント>

- ・鶏がらスープの素は無塩タイプを使っています。有塩タイプを使う場合は味見をして調味料の量を加減してください。



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）