



おいしい!

# 『桑名のこめ油レシピ』

■令和4年6月～8月のテーマ：**暑い夏を乗り越える、こめ油を使った食欲増進料理**

## 鶏のサマー照り焼き

バルサミコ酢とブラックペッパーでさわやかスパイシー



### <材料> ※2人分

鶏もも肉	250g	
アスパラ	3本	
エリンギ	1本	
醤油	大さじ1.5	A
みりん	大さじ1.5	
酒	大さじ1.5	
バルサミコ酢	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	
桑名のこめ油	大さじ2	
塩	適量	
ブラックペッパー	適量	

### <作り方>

1. 鶏肉は厚い部分に切り込みを入れて開いて厚さを均一にして二等分し、両面に塩を振って全体に片栗粉をまぶす。
2. アスパラは下から5cmぐらいまでの皮をむき、斜め切りにする。エリンギは縦に半分に切り、薄くスライスする。
3. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて1を皮目から入れて3分ほど焼く。フライパンの余白でアスパラとエリンギを別々に炒め取り出して器に盛りつけておく。
4. (3)を裏返して1～2分ほど焼く。鶏肉全体に火が通ったら火を弱めて合わせておいた(A)を加えてスプーンで鶏肉にかけながら煮汁がほぼ無くなるまで煮からめる。
5. (4)を一口サイズに切り分けて器に盛りブラックペッパーを振る。

### <ポイント>

バリツとした食感を出すために多めの油で揚げ焼きにしています。

## トマトのパン粉焼き

カリカリとジューシーを一度に味わうトマト料理



### <材料> ※2人分

トマト	中2個
パセリ	適量
にんにく	1片
パン粉	大さじ2
桑名のこめ油	大さじ1
塩	適量
ブラックペッパー	適量

### <作り方>

1. トマトは横に半分に切り、塩をしっかりと振り、耐熱容器に並べる。
2. パセリとにんにくはみじん切りにする。
3. 小さめのボウルに(2)とパン粉、桑名のこめ油を入れて混ぜ合わせる。
4. (3)を(1)のトマトの断面に乗せ、ブラックペッパーを振る。
5. (4)をオーブントースターに入れて7～8分焼き上げる。

### <ポイント>

- ・トマトの大きさに具材の分量や焼き時間は加減して下さい。
- ・パセリの代わりにバジルや大葉を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）