泉由香里先生の

おいしい！『桑名のこめ油レシピ』

■令和４年９月～11月のテーマ：こめ油を使った、ちょっと変わったメニューのレシピ

ごはん de ピザ

アイディア次第で無限に広がる、チャーハンとは一風変わった残りごはんメニュー。

＜材料＞ ※2人分

ごはん	400～500g	
塩	少々	
ウインナー	1本	A
市販のトマトソース	適量	A
きんぴら	適量	
イカ	適量	B
市販のバジルペースト	適量	B
ピザ用チーズ	適量	
桑名のこめ油	大さじ1杯×2	
バジルの葉	2～3枚	

＜作り方＞

1. ごはんは8等分して濡らした手に塩を馴染ませて握り、丸く平に成型する。
2. ウインナーとイカは食べやすい大きさに切っておく。
3. フライパンに桑名のこめ油を加えて(1)の両面を焼き、焼き目を付ける。
4. (3)の片面に(A)のトマトソースを塗り、(2)のウインナーを乗せ、さらにピザ用チーズを乗せる。
5. (3)の片面にきんぴらを乗せ、さらにピザ用チーズを乗せる。
6. (3)の片面に市販のバジルペーストを塗り、イカをトッピングする。
7. 230℃に予熱したオーブン、又はオーブントースターで約10分焼き上げる。

＜ポイント＞

◆ごはんを事前に焼くことで崩れにくくなります。焼き過ぎると固くなって食べにくくなります。
◆残り物のカレーや麻婆茄子など、様々なものをトッピングして楽しんでください。

梅が枝餅風　黒ごま焼き大福

あんに黒すりごまを加えて香ばしさをアクセント。
お彼岸のお供えやお月見にもピッタリです。

＜材料＞ ※4個分

白玉粉	100g
水	80～100cc程度
市販の粒あん、又はこしあん	100g
黒すりごま	大さじ2
桑名のこめ油	適量

＜作り方＞

1. ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶぐらいの硬さになるまでこね、4等分する。
2. 粒あんと黒すりごまを混ぜ合わせ、4等分する。
3. (1)で(2)を包み、丸く平に成型する。
4. キッチンペーパーに桑名のこめ油を少量含ませ、大福を乗せるお皿に塗っておく。
5. 熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて3の両面を焼き、焼げ目が付いたら大さじ1～2杯程度の水を加えてふたをして蒸し焼きにする。

＜ポイント＞

◆作り方(4)でお皿に油を塗ることで大福がお皿にくっつき、生地が破れるのを防ぎます。
◆大福が熱い内にラップで1つずつ包んでおくと長時間柔らかい状態を保てます。
◆たくさん作って冷凍するのもおススメです。

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ー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）

桑名のこめ油 油あぶせい清
〒511-0822 三重県桑名市馬道 1-31
TEL.0594-22-4451
https://komeabura.com/

本レシピの無断転載や写真の無断使用を禁じます
Copyright © Yukari Izumi and Abusei.
All rights Reserved.