



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

2022年12月～2023年2月のレシピ

豆腐のエビグラタン

お豆腐のホワイトソースでヘルシーに!



<材料> 2人分

絹ごし豆腐	300g
エビ	8～10尾
ブロッコリー	1/2房(約100g)
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2房
鶏がらスープの素	小さじ2
桑名のこめ油	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
ピザ用チーズ	30g

<作り方>

- 豆腐はキッチンペーパーで水気をふいて鶏がらスープの素と共にフードプロセッサーに入れ、滑らかなクリーム状にする。
- エビは殻をむいて背ワタを取り、よく洗ってキッチンペーパーで水気をふいておく。ブロッコリーは小房に分けて塩を加えた熱湯で茹で、玉ねぎは薄くスライスし、しめじは軸を取って小房に分ける。
- フライパンを中火で熱し桑名のこめ油を加えて玉ねぎを炒め、透き通ってきたらエビとしめじを加えて炒め合わせ、塩こしょうで調味する。
- (3)に(1)を加えて沸騰するまで加熱する。
- (4)をグラタン皿に入れてピザ用チーズを散らし、オーブントースターで10分程度焼き上げる。

チキンソテー・マスタードクリームソース

酸味の効いた濃厚なクリームソースは冬のごちそうにピッタリです。



<材料> 2人分

鶏もも肉	1枚(約250g)
じゃがいも	1個
ブロッコリー	適量
マッシュルーム	2～3個
生クリーム	100cc
マスタード	大さじ2
桑名のこめ油	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量

<作り方>

- 鶏もも肉は身の厚いところに切り込みを入れて開いて厚みを均等にし、塩こしょうを振っておく。
- じゃがいもは皮をむいて一口サイズに切り、600Wの電子レンジで1分30秒程度加熱する。ブロッコリーは小房に分けておく。マッシュルームは薄くスライスする。
- フライパンに桑名のこめ油を加えて(1)を皮目から入れて中火で焼き、皮目に色が付いたら反対の面を焼く。隙間にじゃがいもとブロッコリーを入れて焼き、鶏肉と共に器に盛り付けておく。
- フライパンに残っている油をキッチンペーパーで軽くふき取りマッシュルームを炒める。
- (4)に生クリームとマスタード、塩を加えて弱火にかけ、とろみが付きソースの量が半量程度になったら火から下ろして(3)の鶏肉にかける。

<ポイント>

鶏肉以外にとんかつ用の豚肉のソテーに合わせても美味しいです。



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)