

『桑名のこめ油レシピ』

おいしい!



2023年3月～5月のレシピ



お好み焼き

みじん切りにしたキャベツの口当たりがまろやか。



<材料> ※2人分

キャベツ	200g
薄力粉	100～120g
だし汁	200cc
山芋	70g
卵	2個
干しエビ	5g
豚バラスライス	6枚
桑名のこめ油	大さじ1
お好み焼ソース	適量
青のり	適量
かつお節	適量
マヨネーズ	適量
紅しょうが	適量

<作り方>

1. キャベツは3～4mm角程度のみじん切りにする。山芋は皮をむいてすりおろす。豚バラスライスは長さを2等分に切る。
2. ボウルに薄力粉を入れ、だし汁を少量ずつ加えながら泡だて器で混ぜ、さらに(1)の山芋を加えて混ぜ合わせる。
3. (2)に卵を加えて混ぜ、干しエビと(1)のキャベツを加えて全体を満遍なく混ぜ合わせる。
4. 中火に熱したフライパンに桑名のこめ油を加えて(3)の生地を半量を加えて丸く整えて5～6分焼く。
5. 焼いている間に(1)の豚バラスライスを生地の上に並べる。フライ返しで返して豚肉が乗っている面を3～4分焼く。つまようじ等で中まで火が通っているか確認し、火が通っていたら器に盛り、お好み焼ソースを塗って青のり、かつお節、マヨネーズ、紅しょうがをトッピングする。
6. 残りの半量も同様に焼いてソースを塗り、トッピングする。

<ポイント>

- ・キャベツはせん切りよりみじん切りにした方が口の中でキャベツがほどけて食べやすいです。

キャベツたっぷりスープ

すりおろしたジャガイモでとろみを付けたキャベツのシンプルスープ。



<材料> ※2～3人分

キャベツ	150g
ベーコン	50g
桑名のこめ油	大さじ1
水	400cc
塩	小さじ1/4～1/3
料理酒	大さじ2
じゃがいも	1個 (皮つきで50～60g)
ブラックペッパー	適量
パセリのみじん切り	適量

<作り方>

1. キャベツは2～3mm幅の千切りに、ベーコンは2～3mm幅の棒状に切る。じゃがいもは皮をむいてすりおろしておく。
2. 中火に熱したフライパンに桑名のこめ油を加えてベーコンを炒め、カリッとして来たらキャベツを加えて5～6分炒める。
3. キャベツがしんなりとして来たら水を加え、弱火にして約10分煮込む。
4. (3)に塩と料理酒を加えて調味し、アルコールを飛ばす。
5. (4)にじゃがいもを加えて全体を混ぜ、じゃがいもに火が通るまで火にかける。
6. 器に盛り、ブラックペッパーとパセリのみじん切りをトッピングする。

<ポイント>

- ・じゃがいものでんぷんでとろみを付けるので、じゃがいもの皮をむいた後、洗わないでください。



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)