



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

■令和5年6月～8月のテーマ：

暑い夏を乗り越える、
こめ油を使った一品料理

ガパオライス

食欲が落ちがちな夏にピッタリの栄養満点のごはんレシピ。



<材料> ※2人分

鶏ひき肉	200g	
卵	2個	
玉ねぎ	中 1/2個	
にんにく	1片	
ピーマン (緑)	2個	
ピーマン (赤)	1個	
バジル	5～6枚	
桑名のこめ油	大さじ 1×3	
豆板醤	小さじ 2	A
ナンプラー	小さじ 2	
料理酒	小さじ 2	
オイスターソース	小さじ 2	
砂糖	小さじ 1	
ごはん	丼 2杯分	

<作り方>

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、ピーマンは縦にせん切りにする。
バジルは手でちぎっておく。
2. 小さめのフライパンに桑名のこめ油を大さじ1加えて卵を割り入れ、
目玉焼きを1つずつ作る。
(二つ目の目玉焼きも桑名のこめ油を同様に大さじ1加える)
3. フライパンに残りの桑名のこめ油を入れて鶏ひき肉を加えて火をつけ、
中火にかけ混ぜながら火を通す。
4. (3)ににんにく、玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎに火が通ったらさらにピーマン
を加えて炒め、合わせておいた(A)を加えて調味する。
5. 煮汁がほぼ無くなったら火から下ろす。
6. 器にごはんを盛って(5)と(2)を載せ、バジルを全体に散らす。

じゃこオイルがけトマトそうめん

じゃこのうま味たっぷりのオイルと
カリカリの食感がアクセントの洋風そうめん。



<材料> ※2人分

ちりめんじゃこ	30g
にんにく	1/2片
赤唐辛子	1本
桑名のこめ油	50cc
塩・こしょう	適量
トマト	中2個
しそ	5枚
そうめん	4束
麵つゆ	50～60cc (希釈した状態で)

<作り方>

1. にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
2. 小鍋に桑名のこめ油を加えてちりめんじゃこ(1)を加えて油で
煮るように1～2分弱火にかける。
3. (2)に塩・こしょうを加え、瓶などの容器に移しておく。
4. トマトは1cm角に切り、しそはせん切りにして大き目のボウルに入れ、
合わせておく。
5. 大き目の鍋にたっぷりの湯を沸かしてそうめんを茹で、茹で上がった
ら流水で粗熱を取りながらよく洗い、めめりを取ってしっかりと
水を切る。
6. (5)を(4)に加えて混ぜ合わせて器に盛り、麵つゆを回しかけて(3)
を好みの量トッピングする。

<ポイント>

- ・お好みで柚子こしょうを加えていただいても美味しいです。
- ・じゃこオイルはもっとたくさん作って、パスタに和えても美味しいです。



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)