

『桑名のこめ油レシピ』

■令和5年9月～11月のテーマ：こめ油を使った、食欲の秋を引き立てるメニューのレシピ

じゃこことにんじんのピラフ

にんじんのオレンジが鮮やかな簡単ピラフ



<材料> ※2合分	
ごはん	2合
にんじん	100g
ちりめんじゃこ	30g
桑名のこめ油	大さじ1
固形コンソメの素	1個
塩	小さじ1/4
水	400cc
乾燥パセリ	適量

<作り方>

1. お米は洗ってざるにあげて水気を切り、中火に熱して桑名のこめ油を加えたフライパンで透き通るまで炒める。
2. (1)を炊飯器のお釜に入れてにんじんをすりおろして加え、さらにちりめんじゃこ(A)を加えて炊飯器のスイッチを入れて炊き上げる。
3. 器に盛り、乾燥パセリをトッピングする。

<ポイント>

◆ビーフストロガノフやビーフシチュー、ドライカレーなどと一緒に食べても美味しいです。



ビーフストロガノフの調理例

キムチ肉豆腐

夏の残り物の麺つゆを活かしたちょっと肌寒くなって来た時期にピッタリのメニュー



<材料> ※3～4人分	
豚バラスライス	200g
キムチ	200g
長ねぎ	2本
にんじ	50g
しめじ	1/2袋
麺つゆ (希釈した状態で)	300cc
絹ごし豆腐	300g
桑名のこめ油	大さじ1
白すりごま	大さじ2～3

<作り方>

1. 豚バラスライスは一口サイズに、長ねぎは斜め切りにして白い部分と葉の部分に分けて置き、にんじんは厚さ2～3mmのたんざく切りにし、しめじは軸を取って小房に分ける。
2. フライパンに桑名のこめ油を加えて中火にかけて豚バラ肉を炒め火が通ったら、さらにキムチと長ねぎの白い部分とにんじん、しめじを加えて炒め合わせる。
3. (2)に麺つゆを加えて10分程度煮込み、食べやすい大きさに切った絹ごし豆腐と長ねぎの葉の部分を加えて豆腐が温まるまで煮込む。
4. 仕上げに白すりごまを全体に散らす。

<ポイント>

◆お餅や溶き卵を加えても美味しいです。
◆多めに作って翌日はごはんを加えておじや風にするなどアレンジ出来ます。



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）