



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

2023年12月～2024年2月のレシピ

エビとアボカドのマヨネーズ和え

おかずにもおつまみにもなる華やかメニュー



<材料> 2人分

エビ	12尾
アボカド	1個
てんぷら粉	70g
冷水	110cc
桑名のこめ油	適量
<マヨネーズソース>	
マヨネーズ	30g
オリゴ糖、又はガムシロップ	10g
レモン汁	5g
牛乳	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	少々
レモン汁	少々
白すりごま	少々

<作り方>

1. エビは殻をむいて背わたを除いて水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。塩こしょうをして軽く揉み、水分が出て来たらキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶす。
2. アボカドは皮をむいて種を取り、一口サイズに切って変色を防ぐためにレモン汁を全体にかける。
3. てんぷら粉をボウルに入れ、水を加えて混ぜ合わせ衣を作る。
4. 大き目のボウルにマヨネーズソースの材料を入れて混ぜ合わせておく。
5. フライパンに桑名のこめ油を加えて170℃に熱し、(3)の衣をまとわせたアボカド、エビの順に揚げていく。
6. (4)に(5)を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、白すりごまを散らす。

<ポイント>

お好みでにんにくを加えても美味しいです。

ローズマリーポテト

主役になる付け合わせ！桑名のこめ油がローズマリーの香りを引き立てます。



<材料> 2～3人分

じゃがいも	300g
ローズマリー	1枝
桑名のこめ油	大さじ1.5
塩	適量

<作り方>

1. ジャがいもは皮をしっかりと洗って芽があれば取り除き、くし形に切る。
2. ローズマリーは葉をみじん切りにする。
3. (1)を500℃の電子レンジで2分半加熱する。
4. フライパンに桑名のこめ油を加えて熱し、(3)のじゃがいもを加えて焼き、こんがりとした焼き色が付いたら(2)を加えて炒め合わせる。

<ポイント>

お好みでにんにくを加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）