

『桑名のこめ油レシピ』

おいしい!



2024年3月～5月のレシピ



焼きたけのこと春野菜のクリーミーバーニャカウダ

とろみを付けたクリーミーなソースがポイント。



<材料> ※2人分

エビ	8尾
ごぼう	15cm
たけのこ	小3つ
スナップえんどう	8個
フランスパン	8切れ
にんにく	2片
牛乳	200cc
アンチョビ	3枚
桑名のこめ油	大さじ3
塩	適量
白胡椒	適量
小麦粉	小さじ1/2

<作り方>

1. フランスパンは厚さ2cmに切っておく。
2. エビは殻をむいて背ワタを取り、沸騰した湯に塩を加えて茹でる。たけのこはよく洗って縦に切れ目を入れ、オーブントースターで皮ごと10～15分焼き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
3. ごぼうは厚さ2～3mmの斜め切りにし、酢を加えた熱湯で茹で、スナップえんどうは筋を取り、塩を加えた熱湯で茹でる。
4. にんにくは皮をむき縦半分に切って芽を取り、アンチョビは細かく刻む。
5. 小鍋に牛乳と(4)のにんにくを加えて弱めの中火にかけ、沸騰したら弱火でニンニクが柔らかくなるまで15分程度煮る。
6. (5)のにんにくを鍋に戻して(4)のアンチョビと桑名のこめ油を加えて弱火にかけ、塩と白胡椒で味を調える。
7. (6)に小麦粉を加えて泡だて器で手早く混ぜ、とろみを付ける。

<ポイント>

- ・たけのこの焼き時間は大きさに加減してください。茹でたじゃがいもも合います。
- ・ソースが絡みやすくなるためにとろみを付けていますが、サラッとしたソースがお好みの方は(7)の工程を省いてください。

ささみのおせんべい

おかずにもおつまみにもなるささみのおせんべい。



<材料> ※2～3人分

ささみ	200g
黒ごしょう	適量
片栗粉	適量
桑名のこめ油	適量
塩	適量
ペビーリーフ	適量
ミニトマト	3個

<作り方>

1. ささみは筋を取り、3等分のそぎ切りにして2～3mmの厚さになるまで肉たたきでたたいてのぼす。
2. (1)に黒ごしょうを振り、片栗粉をまぶして余分な粉をはたく。
3. フライパンに高さ1cm程度の桑名のこめ油を加えて170℃に熱し、(2)をカリッとすまで揚げる。
4. (3)に塩をまぶしてペビーリーフとミニトマトと共に器に盛る。

<ポイント>

- ・レタスで巻くとサッパリといただけます。



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）