

■令和6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

ラタトゥイユ

温かくても冷たくても美味しい!



<材料> ※2人分

なす	300g
玉ねぎ	200g
トマト	350g
ピーマン	2個
にんにく	2かけ
桑名のこめ油	大さじ3、大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
ローリエ	2枚
水	100cc

<作り方>

1. なすとピーマンは乱切り、玉ねぎはくし切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに桑名のこめ油大さじ3を加えてなすを揚げ焼きにし、焼き色が付いたらざるに上げて油を切る。
3. フライパンをさっと拭き桑名のこめ油大さじ1を加えてにんにく、玉ねぎ、塩一つまみを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら(2)のなすとピーマンを加え、(1)のトマトと水、ローリエを加えて15分ほど中火で煮る。
4. 味見をして塩こしょうで調える。

<ポイント>

・パンに乗せたりパスタソースにしたり色々な食べ方をお試しください。

肉巻きオクラ

バルサミコ酢をちょっぴり効かせた夏のおかず。



<材料> ※2人分

オクラ	8本
豚バラスライス	4枚(100g程度)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
バルサミコ酢	小さじ1
桑名のこめ油	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	適量

<作り方>

1. オクラはがくをむき、豚バラは半分の長さに切って片面に塩こしょうを振る。
2. 豚肉の手にオクラを置いて全体に巻き付け、小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンに桑名のこめ油を加えて(2)の巻き終わりを下にして入れ、はして転がしながら3～4分焼く。
4. 火を止めて(A)を加えて予熱で砂糖を溶かしながら全体に絡める。



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ー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)