

■令和6年9月～11月のテーマ：こめ油を使って簡単にできるシンプルレシピ

揚げ出し豆腐

肌寒くなって来たら食べたい定番おかず



<材料> ※2～3人分

木綿豆腐	360g
ししとう	5～6本
小麦粉	15g
片栗粉	15g
桑名のこめ油	適量
だし汁	200cc
薄口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/4
大根おろし	適量
おろし生姜	適量
かつお節	適量

<作り方>

1. 豆腐はペーパータオルで包んで水切りをして8等分に切って小麦粉と片栗粉を合わせたものを全部の面にまぶしておく。
2. ししとうはつまようじで数か所穴を開けて水気をふいておく。
3. 小鍋に(A)を入れて中火にかけてひと煮立ちさせる。
4. フライパンに桑名のこめ油を3cm程度加えて170℃に熱し、(1)と(2)を揚げる。
5. 器に(4)を盛り、(3)を加えて大根おろしとおろし生姜を添えてかつお節を散らす。

<ポイント>

- ◆ししとうはそのまま揚げると爆発するため、つまようじで数か所穴を開けてください。

かぼちゃのシンプルサラダ

シンプルなのにクセになる美味しさ



<材料> ※2～3人分

かぼちゃ	1/4個 (300～400g程度)
桑名のこめ油	大さじ1強
お酢	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量

<作り方>

1. かぼちゃはわたと種を取り除き、皮つきのまま2cm程度の角切りに切る。
2. フライパンに桑名のこめ油を加えて火を付けない状態で(1)のかぼちゃを並べ入れて火を付けて中火で熱し、はしで転がしながら炒め、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
3. 竹串を刺して火が通っていたら塩・コショウで調味し、お酢を回しかけ器に盛る。

<ポイント>

- ◆フライパンを熱する前にかぼちゃを入れた方が火の入り方や焼き目が均一に仕上がります。
- ◆お酢は米酢やリンゴ酢がおすすめです。リンゴ酢の方が爽やかな味わいを楽しめます。



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）