



おいしい!

# 『桑名のこめ油レシピ』

2024年12月～2025年2月のレシピ

## 具たくさん豚汁

心も身体も温まる毎日でも食べたい野菜たっぷり豚汁



### <材料> 2人分

大根	100g
にんじん	50g
ごぼう	80g
玉ねぎ	50g
白ねぎ	2/3本
豚肉しゃぶしゃぶ用	150g
桑名のこめ油	大さじ2
水	700cc
みそ	70g
かつおぶし (お好みで)	1パック
ねぎの青い部分	少々
一味	適量

### <作り方>

1. 大根とにんじんは厚さ3mm程度のいちょう切りにし、ごぼうはざざがいにして水にさらす。  
玉ねぎは1cm角に切り、白ねぎは1cm幅の斜め切りにし、豚肉は2～3cm幅に切る。
2. 深鍋に桑名のこめ油を加えて(1)の野菜を全て入れて火をつけ、大根や玉ねぎが透き通るまで中火で炒め、さらに豚肉を加えて炒める。
3. (2)に水を加えて沸騰したらアクを取る。
4. 味噌を溶き入れ味を見て物足りなければかつおぶしを加え、弱火で7～8分煮る。
5. 器に盛り、輪切りにしたねぎの青い部分をトッピングし、お好みで一味を加える。

### <ポイント>

(4)で味見をして物足りない場合、味噌を加えるとしょっぱくなりがちですが、かつおぶしでうま味を足すと味がととのいます。お味噌汁や煮物の際にも活用できる方法で、覚えておくと便利です。

## 玉ねぎのミルクスープ

冬の朝にいただきたい、ホッとさせるスープ



### <材料> 2～3人分

玉ねぎ 2個(350～400g程度)	
桑名のこめ油	大さじ2
水	200cc
牛乳	150cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリのみじん切り	少々

### <作り方>

1. 玉ねぎは皮をむき、薄くスライスする。
2. 深鍋に桑名のこめ油を加えて(1)を入れ、弱め中火～中火で玉ねぎがあめ色になるまで15分程度炒める。
3. (2)と水をミキサーやフードプロセッサに入れて滑らかなペースト状にする。
4. (3)を再び鍋に戻し入れ、牛乳を加えて火にかけ、塩を加えて味を調える。
5. 器に盛り、こしょうとパセリのみじん切りをトッピングする。

### <ポイント>

1cm角に切ってオーブントースターで焼いたあげをクルトン代わりに浮かべるのもおすすめです。



### 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)