

# 『桑名のこめ油レシピ』

おいしい!



2025年3月～5月のレシピ



## キャロットラペ

サッパリといただける付け合わせや作り置きにピッタリのメニュー



### <材料>

にんじん	1本(200g)
塩	ひとつまみ
レモン汁	大さじ2
桑名のこめ油	大さじ2
レーズン	40g
パセリのみじん切り	適量

### <作り方>

1. にんじんはスライサーなどでせん切りにし、ボウルに入れて塩を加えて揉み、10分程度置いておく。
2. (1)のにんじんから水分が出たのを確認したら少量ずつ取って絞り、水気を切る。
3. (2)にレモン汁、桑名のこめ油を加えて混ぜ合わせ、さらにレーズンとパセリをトッピングする。

### <ポイント>

- ・(2)で水気を切ったあと味見をし、塩分が若干残るぐらいの状態に調整すると味がまとまります。
- ・レモン汁以外にも米酢やリンゴ酢でもOKです。

## バナナのパウンドケーキ

こめ油と米粉のヘルシーケーキ



### <材料> ※24cmパウンド型1台分

バナナ	2本
卵	3個
桑名のこめ油	60g
砂糖	80g
製菓用米粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ2
ローストくるみ	50g

### <作り方>

1. バナナをボウルに入れフォークなどでつぶす。くるみは2~3等分に手で切っておく。
2. (1)のバナナに卵、桑名のこめ油、砂糖を加えて泡だて器で混ぜ合わせる。
3. (2)に製菓用米粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせ、くるみの半量を加えてさらに混ぜる。
4. オープンを180℃に予熱する。
5. クッキングシートを敷いたパウンド型に3の生地を流し入れ、残りのくるみを生地の上に散らす。
6. 180℃のオーブンで40分焼き上げる。
7. 焼きあがったら型から外してクッキングシートを取り、網などに乗せて粗熱を取る。

### <ポイント>

- ・バナナは完熟の方が美味しく仕上がります。完熟バナナが無い場合は皮に1本の切れ込みを入れて耐熱皿に乗せ、レンジで1~2分程度加熱して使ってください。



### 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）