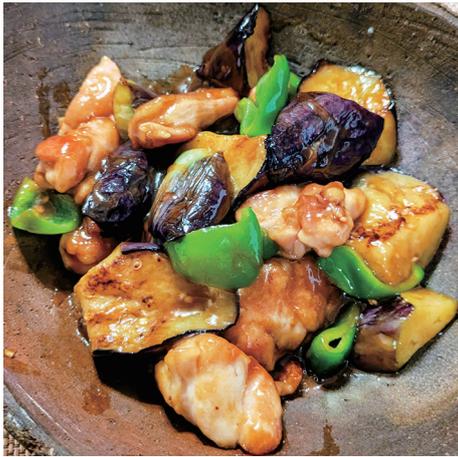


『桑名のこめ油レシピ』

■令和7年9月～11月のテーマ：こめ油で秋の味覚を簡単に楽しめるレシピ

鶏肉となすの甘酢がらめ

まだ暑い初秋に食べたいさっぱり系おかず



<材料> ※2人分	
鶏もも肉	180g
なす	200g
ピーマン	1個
片栗粉	大さじ1
桑名のこめ油	①大さじ2 ②小さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
おろし生姜	1かけ
水	大さじ2
片栗粉	小さじ1

<作り方>

1. なすとピーマンは一口サイズの乱切りにし、鶏もも肉は一口サイズに切って片栗粉をまぶしておく。
2. (A)は混ぜ合わせておく。
3. フライパンに桑名のこめ油大さじ2を加えてなすを入れて時々上下を返しながらか中火で焼き、八分程度火が通ったらピーマンを加えて箸で混ぜながら炒め合わせ、一旦フライパンより取り出す。
4. 同じフライパンに桑名のこめ油小さじ2を加えて鶏肉を皮目を下にして入れて、皮がきつね色になるまで2～3分焼き、上下を返してさらに1分程度焼く。
5. (4)に(3)を加えて混ぜ合わせ、弱火にして2を加えてさらに混ぜてとろみが付いたら火から下ろし器に盛る。

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃが煮くずれないように表面に焼き目を付けてから煮込みます



<材料> ※2人分	
かぼちゃ	1/2個(約400g)
鶏ひき肉	100g
桑名のこめ油	①大さじ1 ②小さじ2
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
おろし生姜	1かけ
水	200cc
水溶き片栗粉	適量
白すりごま	小さじ1

<作り方>

1. かぼちゃは種とわたを取り、2～3cm角に切る。
2. フライパンに桑名のこめ油(大さじ1)を加えてかぼちゃを入れて中火で焼き、表面に焼き色が付いたら取り出しておく。
3. (2)のフライパンに桑名のこめ油(小さじ2)を加えて鶏ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら水を加えてAの調味料で調味し、落とし蓋をして5～6分煮込む。
4. かぼちゃに火が通ったら弱火にして水溶き片栗粉を加え、ダマにならないよう混ぜながらとろみを付ける。
5. 器に盛り、白すりごまを振りかける。

<ポイント>

- ①(2)でかぼちゃに焼き色を付ける際は全ての断面に焼き色を付けようとして、2面程度でOKです。
- ②かぼちゃに焼き色を付けてから煮込むので煮込み時間が短く、時短になります。
- ③おろし生姜が全体の味を引き締め、アクセントになります。おろし生姜の量はお好みで加減してください。



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)