

泉由香理先生の



おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

2025年12月～2026年2月のレシピ

春菊とりんごのサラダ

ほろ苦い春菊にりんごやレーズンを加えた食べやすいサラダです



<材料> 2～3人分

春菊	100g
りんご	1/4個
レーズン	適量
塩	ひとつまみ
レモン汁	大さじ1
桑名のこめ油	大さじ1

<作り方>

- 春菊は洗ってサラダスピナーなどでしっかりと水気を切る。軸の太いところは斜めに薄切りにする。
- りんごは皮を良く洗って皮つきのまま、厚さ2～3mmのいちょう切りにする。
- (1)、(2)の2/3の量をボウルに入れ、塩とレモン汁を加えて手で優しく全体を混ぜる。
- さらに桑名のこめ油を加えて同様に手で優しく混ぜる。
- 器に盛り、残りのりんごとレーズンをトッピングする。

<ポイント>

(3)や(4)で混ぜ合わせる際はお箸で混ぜるよりも手で混ぜた方がふわっとした仕上がりになります。

海老とレンコンのお焼き

おかずにもおつまみにもなる食べごたえのある一品



<材料> 2人分

れんこん	200g
むきエビ	100g
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1強
桑名のこめ油	大さじ1
レモン	1/4個

<作り方>

- れんこんは皮をむいてざく切りにし、ポリ袋に入れてすりこ木などで叩いて小さくする。
- レモンはぐし型に切る。
- エビは幅5mm程度に切る。
- (1)と(3)をボウルに入れて塩を加えて混ぜ合わせ、さらに片栗粉を加えて混ぜ合わせ6等分にし、丸く成形する。
- フライパンに桑名のこめ油を加えて(4)を並べ入れ、中火にかけて両面を焼き上げる。
- 器に盛り、(2)を添える。

<ポイント>

(1)の工程で叩いても小さくなかったれんこんは包丁で切ってください。
初めから包丁で切るよりも叩いた方が片栗粉と良くなじみ、成形しやすくなります。



泉由香理先生 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）

桑名の
こめ油
あべい
清

〒511-0822 三重県桑名市馬道1-31
TEL.0594-22-4451
<http://komeabura.com/>

本レシピの無断転載や写真の無断使用を禁じます
Copyright © Yukari Izumi and Absei.
All rights Reserved.