

# 『桑名のこめ油レシピ』

おいしい!



2026年3月～5月のレシピ



## オートミールのチョコチップクッキー

ザクザク感がたまらないクッキー



<材料> ※直径5～6cmのクッキー12枚分

オートミール	70g	A
製菓用米粉	70g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
シナモンパウダー	小さじ1強	
桑名のこめ油	60g	
黒糖	20g	
きび砂糖	20g	
チョコチップ	20g	
塩	ひとつまみ	
牛乳	大さじ2	

<作り方>

1. ボウルに (A) を入れゴムベラ等で混ぜ合わせる。
2. さらに (1) に黒糖、きび砂糖、塩、チョコチップを加えて混ぜ合わせ、桑名のこめ油を加えて手でまとめるように混ぜ合わせ、最後に牛乳を加えてひとまとまりにする。
3. 生地を 12 等分に分けて手で丸め、手の平で押しながら平らにし、天板にオーブンシートを敷いた上に間隔をあけて並べる。
4. 170 度に熱したオーブンで約 20 分焼き上げる。
5. 焼き上がったら粗熱を取り、湿気を避けるため密閉容器で保存する。

<ポイント>

- ・黒糖やきび砂糖がない場合は白砂糖でも大丈夫です。
- ・米粉によって水分の吸水率が異なるので最後に加える牛乳は少しずつ加えながら調整してください。

## 肉巻きたけのこ

食べごたえのある春の肉巻き



<材料> ※2人分

ゆでたけのこ	150～160g (長さ14cmのものを使用)	A
しゃぶしゃぶ豚バラ肉	100g (16枚)	
桑名のこめ油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
塩	少々	
一味	お好みで	

<作り方>

1. ゆでたけのこは縦に 8 等分に切る。(A) は合わせておく。
2. 豚肉に薄く塩を振っておく。
3. (1) のたけのこのほとんどを覆うように 2 枚の豚肉を使って巻いていく。
4. フライパンに桑名のこめ油を加えて (3) を並べて弱めの中火にし、はしで転がしながら全面に焼き目を付ける。
5. キッチンペーパーで余分な油をふき取り、(A) の調味料を加えて全体に煮からめる。
6. 器に盛り、お好みで一味を振る。



### 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）