

忍者の里のこだわり  
「伊賀産・菜種油」



使用した菜種油について 詳しくは

大山田農林業公社



をチェック!

伊賀市菜の花プロジェクト推進協議会

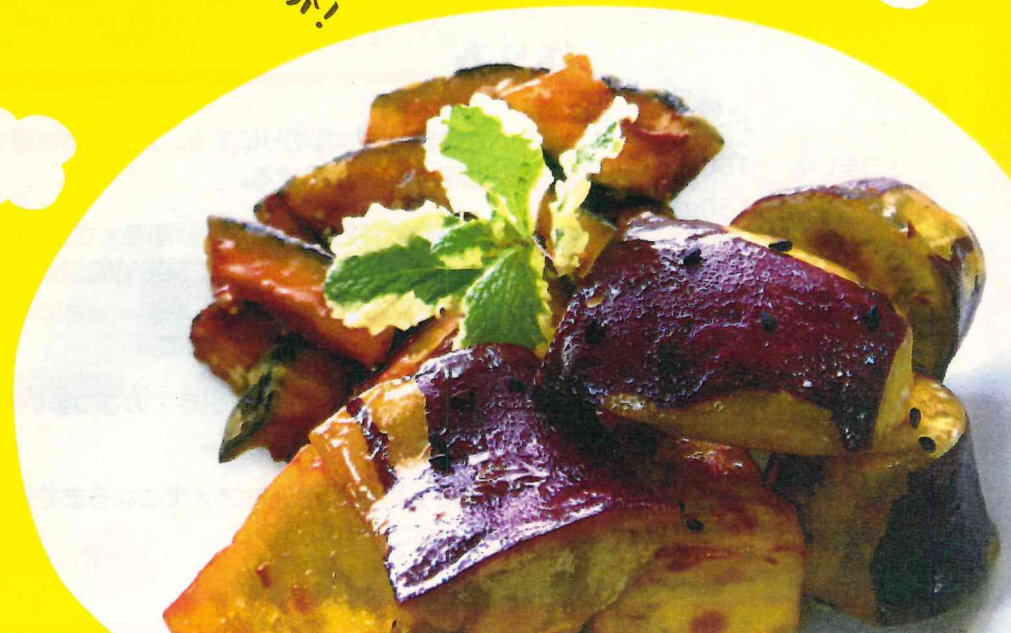
伊賀市 産業振興部 農林振興課  
〒518-1395 三重県伊賀市馬場1128  
TEL (0595)43-2302

(一社) 大山田農林業公社  
TEL (0595)47-0151

# 伊賀産 **な** 種油の おいしいレシピ

伊賀産菜種油を使ったレシピを

6品ご紹介!



ほへほへどやせこん甘み



# 大学芋 & 大学かぼちゃ

約 30分 753 kcal

## 作り方

### 材料

- さつまいも …… 150g
- かぼちゃ …… 150g
- 🍷 菜種油 …… 適量

- ★タレ
- 砂糖 …… 大さじ5
  - 水 …… 大さじ2
  - 醤油 …… 小さじ1
  - みりん …… 小さじ1
  - ゴマ …… 適量

- 1 さつまいもは乱切りにする。かぼちゃは種をとり、くし切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、菜種油を大さじ1まわしかけた後、ラップをして500Wのレンジで約5分加熱する。  
※竹串がすっと通る程度まで。
- 3 フライパンに菜種油を引き①のさつまいも、かぼちゃを素揚げにする。
- 4 鍋に★の材料を入れアメ状になるまで煮つめ、③にかける。

ピロリッと辛さがアツクさーん!



# かぼちゃとキムチのオイル和え

約 15分 151 kcal

## 作り方

### 材料

- さつまいも …… 100g
- かぼちゃ …… 30~50g  
(好みに応じて)
- 🍷 菜種油 …… 小さじ2

- 1 かぼちゃは種を取り、うすくし切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、菜種油をまわしかけた後、ラップをして500Wのレンジで約5分加熱する。  
※やわらかくなるまで
- 3 ②とキムチをあえる。



温野菜のたっぷりアレンジ...



## クリームチーズのドレッシング

約 15分 240 kcal

### 材料

クリームチーズ... 50g  
🍷 菜種油... 30g  
薬味... 適量  
※青じそ、ハーブなど  
※はちみつ... 小さじ1  
(好みに応じて)

### 作り方

- 1 クリームチーズを一口大にちぎり容器に入れる。
- 2 ①に薬味、はちみつを加え、ひたる程度まで菜種油を注ぎ、漬け込む。
- 3 お好みの野菜を温野菜にし、塩などで軽く味付けをしておく。
- 4 食べる直前に③の温野菜に②をかける。

あともう一品...の簡単レシピ



## 白菜の即席オイル漬け

約 15分 154 kcal

### 材料

白菜... 100g  
🍷 菜種油... 大さじ1  
酢... 大さじ4  
塩... 小さじ1

### 作り方

- 1 白菜をそぎ切りにし塩を加え、塩もみしておく。
- 2 ①の水を切り、菜種油、酢で漬け込む。  
※お好みで一味などをかけてお召し上がりください。

いつでも食べられる



## 大根の ペペロンチーノ風

約 15分 148 kcal

### 作り方

#### 材料

大根 …… 1/2  
鷹の爪 …… 1  
にんにく …… 適量  
🍷 菜種油 …… 適量  
塩 …… 適量

- 1 大根をピーラーで薄くそぎ、水をきっておく。
- 2 菜種油ににんにく、鷹の爪、塩を加え軽く加熱し風味をうつしておく。
- 3 ①を②に加え炒める。

みんな大好きサクサクおかし



## さつまいもと かぼちゃのクッキー

約 45分 1792 kcal

### 作り方

#### 材料

かぼちゃ …… 140g  
(種、皮なし)  
さつまいも …… 140g  
(皮なし)  
きな粉 …… 80g  
米粉 …… 40g  
砂糖 …… 60g  
🍷 菜種油 …… 80g

- 1 かぼちゃは種を取り、皮をむく。さつまいもの皮をむき、1cm角に切る。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、大さじ1の菜種油をまわしかけたあとラップをし500Wのレンジで約5分加熱する。やわらかくなったら裏ごししておく。
- 3 ②にきな粉、米粉、砂糖、残りの菜種油を加えまとめる。
- 4 適当な大きさにし天板の上に厚さを4mm程度に調整してならべ、170度に予熱したオーブンで15分加熱し、焼き色を見ながら調整する。