

伊賀産

な

種油

の

おいしい

レシピ

春夏食材を使った
6品を紹介



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

〒518-8501 三重県伊賀市四十九町3184番地
TEL (0595) 22-9713

(一社) 大山田農林業公社

TEL (0595) 47-0151



いっせん焼き

🕒 調理時間約15分

材料

〈A〉	
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
〈B〉	
青ねぎ	15g
キャベツ	15g
桜えび	適量
ちくわ	1/2本
紅しょうが	適量

醤油	適量
かつお節	適量
🍷 菜種油	適量

作り方

1. 〈A〉の材料を混ぜて、生地をゆるめに作る。
2. 〈B〉の材料を細かく刻んでおく。
3. 180℃に熱したホットプレートに、菜種油をひいて、おたまで生地を丸くながす。(※フライパンでもOK)
4. 生地を入れたら、すぐに2.の具を生地の上のにせる。
5. 具の上から生地をポタポタッと落として、生地が透明になったら、ひっくり返す。
6. 焼き目がついたら、もう一度ひっくり返す。
7. 醤油をたらして、かつお節をかけて出来上がり。

Comment

醤油をめんつゆに変えたり、マヨネーズをつけて食べても美味しい。

ゴーヤチップス 🕒 調理時間約15分

材料

ゴーヤ	125g
小麦粉	大さじ1
🍷 菜種油	適量
塩	適量

作り方

1. ゴーヤを縦に半分に切って、わたを取り、3mmぐらいに薄くスライスし、キッチンペーパーで水気をとる。
2. スライスしたゴーヤに小麦粉をまぶす。
3. フライパンに菜種油を2cmほど入れて、160～170℃に熱しておく。
4. 2.のゴーヤを焦げ目がつくくらいまで揚げる。
5. ゴーヤを油からあげて、キッチンペーパーの上に重ならないように並べて油をきる。
6. お好みで塩を振って、出来上がり。

Comment


あまり苦くなく、子供も食べられる。ビールのおつまみとしても美味しい。





彩り野菜のそうめん 調理時間約25分

材料

そうめん	150g
豚肉(こま切れ)	120g
トマト	100g
オクラ	20g
玉ねぎ	40g
ゆず	適量
〈A〉	
にんにく(チューブ)	約2cm
めんつゆ(2倍濃縮)	200cc
水	100cc
 菜種油	大さじ1

作り方


1. そうめんは固めにゆでる。
2. 豚肉はゆでて水気をきっておく。
3. トマトは1cm角に切る。
オクラは5mm幅で切りゆでておく。
4. 玉ねぎはスライスし、水にさらしておく。
5. ボウルに〈A〉を混ぜ合わせて、つゆを作っておく。
6. 器に1.~4.を盛りつけ、細切りしたゆずを添えて出来上がり。
7. 5.でつくったつゆを回しかけて、召し上がれ。

Comment

菜味にみょうがやネギを入れると、さらに美味しい。

油あげのピザ風 調理時間約15分

材料

油あげ(長方形)	1枚
とろけるチーズ	30g
ベーコン	30g
青ねぎ	20g
 菜種油	適量
塩	適量
コショウ	適量
ポン酢	適量

作り方

1. 油あげの上に刻んだ青ネギ、ベーコンをのせて、塩、コショウを振って、菜種油をかける。
2. とろけるチーズを上にかける。
3. オーブントースターで、約5分焼き上げて出来上がり。(※チーズがとろけるくらい)
4. 熱いうちにポン酢をかけて、召し上がれ。


Comment

子供に大人気。
簡単に出来て、
おやつにもぴったり。



じゃがいももちの田楽風 調理時間約30分

材料

じゃがいも	125g
片栗粉	12g
 菜種油	小さじ1/2
〈A〉	
味噌	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
白ごま	小さじ1/2
水	大さじ1/2

作り方


1. じゃがいもは皮をむいて茹で、ザルにあげて湯を切る。(電子レンジなら時短になる)
2. 温かいうちにつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
3. 4個に分け、平らく丸める。
4. フライパンに菜種油をひいて熱し、3.を入れフタをして弱火で色よく焼き、裏返して同様に焼く。
5. 〈A〉の材料をあわせて、電子レンジ600Wで約10秒加熱し、味噌を作っておく。
6. 表面に味噌をぬり、香ばしく焼き上げる。

Comment

3. の状態で冷凍すれば日持ちするので作り置きもできる。

糸こんの焼きそば風 調理時間約20分

材料

しらたき	160g
(あく抜き処理済み)	
もやし	100g
豚肉(こま切れ)	120g
キャベツ	100g
紅しょうが	適量
ウスターソース	大さじ2
 菜種油	適量
花かつお	適量
塩	適量
コショウ	適量

作り方

1. 豚肉に塩・コショウを振って味付けし、キャベツを2~3cm幅にざく切りする。
2. フライパンに菜種油をひき、豚肉をさっと炒めて、別の皿に取っておく。
3. 2.のフライパンにしらたきを入れ水分が飛ぶぐらいまで炒める。
4. 3.にキャベツともやしを入れ、しんなりするぐらいまで炒めて、2.の豚肉を戻す。
5. ウスターソース・塩・コショウで味をととのえる。
6. 紅しょうがと花かつおを添えて、出来上がり。

Comment

ヘルシーな焼きそば。お好みで玉ねぎ、きのこ類を入れても美味しい。

