

★MICHIKO's COOK

調味料ソムリエプロ MICHIKO がおすすめする「えごま油」を使ったレシピ

今回のえごま油は、秋田県産えごま油「翡翠」を使用します。



「エビとアボカドヨーグルトディップサラダ」

エビや野菜にたっぷり添えて、おもてなしにも♪

<材料> 2人分

エビ 6尾、レタス類 適量

A：ヨーグルト 180g、アボカド 1/4個、おろしニンニク 小さじ1/4、イタリアンパセリ（みじん切り）、秋田県産えごま油「翡翠」 小さじ1

<作り方>

1. ヨーグルトに塩一つまみを混ぜ、キッチンペーパーを敷いたザルに入れる。水受けボウルをあてて、冷蔵庫で2時間以上、水切りする。アボカドは粗みじん切りにする。
2. エビは殻をむいて背ワタを取り、熱湯でゆでて冷ます。
3. ボウルに①と残りのAの材料を加えて混ぜる。
4. 器に②と③、レタスとともに盛る。

「鶏むね肉の生姜味噌ソースかけ」

さっぱりとした鶏むね肉と生姜風味の味噌とえごま油の相性は、抜群！

<材料> 2人分

サラダチキンカット（市販） 90g

A：味噌 大さじ1、酢、はちみつ、おろし生姜、秋田県産えごま油「翡翠」 各小さじ1

<作り方>

1. ボウルにA) の材料をすべて入れ、混ぜる。
2. 器に鶏むね肉を並べ入れ、①を上からかける。

「じゃこと大葉のおにぎり」

いつものおにぎりに、えごま油を加えれば、食べやすさアップ♪

<材料> 2人分（4個分）

白いご飯 茶碗2杯分（300g）、じゃこ 10g、大葉（千切り） 2枚、鰹節 3g、秋田県産えごま油「翡翠」 小さじ1

<作り方>

1. ボウルに材料をすべて入れて、ご飯をつぶさないように混ぜ合わせる。
2. ①を4等分にし、ラップに1/4量をのせて握る。残りを同様に握る。

「キウイバナナジュース」

朝ジュースには、えごま油をプラスして♪

<材料> 2人分

A：キウイ 1個、バナナ 1本、プレーンヨーグルト（無糖） 大さじ3、豆乳 100ml、秋田県産えごま油「翡翠」 小さじ2

<作り方>

1. キウイとバナナは小さく切り、他の材料とともに、ミキサーにかける。
 2. グラス2つに注ぎ入れ、秋田県産えごま油「翡翠」を小さじ1ずつ、加える。
-

*秋田県産えごま油「翡翠」の摂取量は、1日分成人1人あたり 小さじ1杯程度を目安に調整してください。

秋田県産えごま油「翡翠」(東商事株式会社・秋田県)



[秋田県産えごま油「翡翠」のご購入はこちら](#) (120g 税込 2,916 円)

MI CH I KO (みちこ) 調味料ソムリエプロ



野菜ソムリエプロ・カレーマイスター・食養生士・料理研究家・調味料研究家・調理師 食と健康と美をテーマに、講師・講演・セミナー・料理レシピ・調味料紹介や批評、開発・コラムの執筆などを手がけ、テレビ・雑誌の出演多数、著書も多い。生活習慣病などの生活や食事アドバイスもしている。