



夕 食

Dinner

— Side Dishes —

香りづけなどのポイント使いで
素材のおいしさを引き立てる

和のおかず

揚げ物や炒め物がさらっと軽く仕上がるオリーブ
オイルは繊細な味わいを生かす和食とも好相性。

ゴマ油と同じように食材に
香りづけするサポート役として調理に使えば、
レパートリーがぐんと広がります。

58

香りを楽しむ演出が
おもてなしにも喜ばれます

鶏肉と青ネギの 紙包み焼き

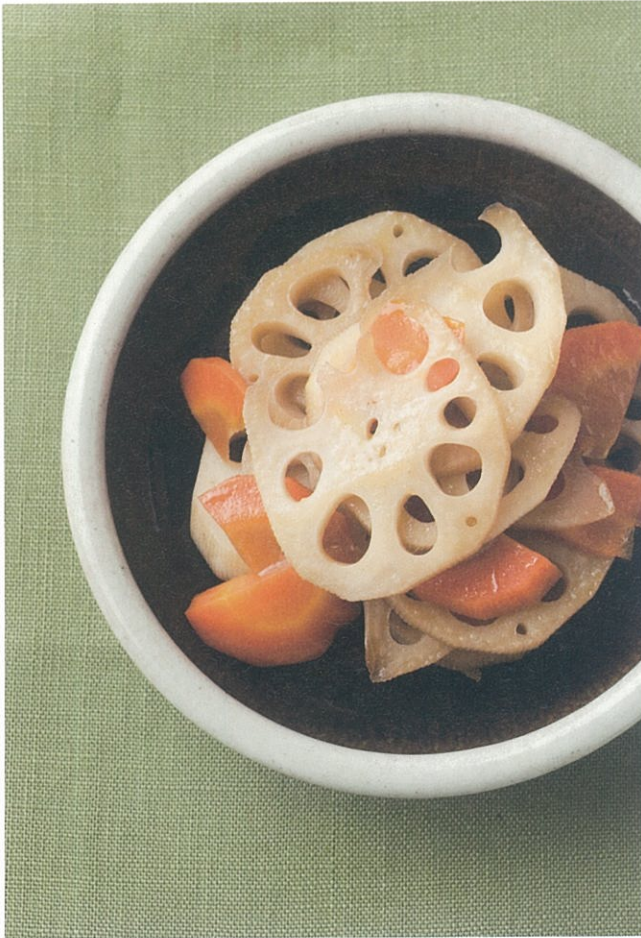
材料(2人分)

鶏モモ肉	200g
細ねぎ	1/2 束
オリーブオイル	大さじ 2
塩コショウ	少々

つくりかた

- ① 鶏モモ肉は大きめの一口大に切って軽く塩コショウをし、細ねぎは4cmの長さに切っておく。
- ② クッキングシートの真ん中に鶏モモ肉を乗せてオリーブオイルをまわしかけ、細ねぎを乗せる。キャンディを包むようにクッキングシートを閉じて、紙包みにする。
- ③ ②をフライパンに乗せてふたをし、弱火でじっくり加熱する。





59

ゴマ油よりもマイルドで
爽やかな仕上がりに
レンコンのきんぴら



材料 (2人分)

レンコン	100g
ニンジン	30g
オリーブオイル	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1

つくりかた

- ①レンコンは皮をむいて薄い乱切りに、ニンジンは少し小さめの乱切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してレンコンとニンジンを炒め、しょうゆとみりんで調味。ごまを振って絡める。

60

皮目までカリッと揚がって
中はしっとりホクホク

鮭とクレソンの揚げおろし

材料 (2人分)

鮭切り身	2 切れ
大根	100g
クレソン	1 束
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量
ポン酢	適量
ネギ	少々



つくりかた

- ①鮭は大きめの一口大に切り、全体に小麦粉をまぶす。大根はすりおろし、クレソンは固い軸はとりのぞいておく。
- ②フライパンに 2cm くらいまでオリーブオイルを注ぎ、170 度に熱したら、鮭を揚げる。
- ③皿に油をきった鮭を盛り、大根おろしをたっぷり乗せ、クレソンを添える。ポン酢をかけて食べる。

