

鏡石町産なたね 100%使用なたね油

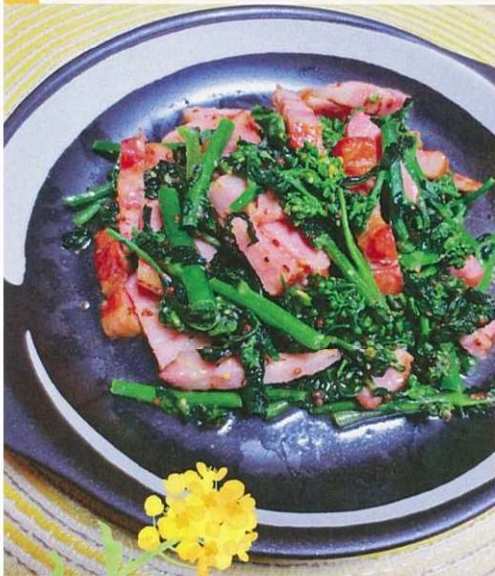
しずく

なたねの雫

なたねの雫は…

鏡石町内で無農薬栽培したなたねを使い、化学薬品を一切使わない圧搾法により時間をかけて一雫ずつ丁寧に絞りました。なたね油本来の風味をご賞味下さい。

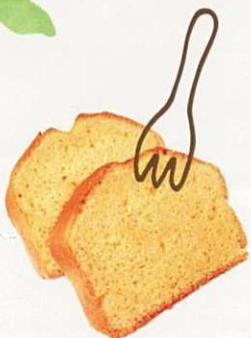
悪玉コレステロールを減らすと言われているオレイン酸や体内でEPEやDHAに変わり、心血管疾患の予防に効果があると言われるαリノレン酸を豊富に含んでいます。



〈250g入〉



〈820g入〉



天ぷら・炒め物だけじゃない!!
お菓子作りやドレッシングなどにも使える



かがみいし油田計画事務局
鏡石町役場 産業課 農政グループ
TEL: 0248-62-2118 / FAX: 0248-62-6553
E-mail: sangyo@town.kagamiishi.lg.jp

「かがみいし油田計画」とは
鏡石町では、農家の高齢化や後継者不足で耕作放棄地が増え続けています。そこで、その荒れ地を再び耕し、菜種やえごまを播き、花を咲かせて油を採る「かがみいし油田計画」を作りました。

なたねの雫を使ったレシピ

実際になたねの雫を使った方からのアイデアレシピ集

なたねの雫 パウンドケーキ

- ①米粉 100g
- ②ベーキングパウダー 4g
- ③たまご 2個
- ④てんさい糖（お好みの砂糖）
80~100g
- ⑤なたねの雫 30g
- ⑥塩 ひとつまみ
- ⑦水（牛乳・豆乳でも可）
20~50g



- (1) ①②を合わせてふるっておく。
- (2) オーブンを180℃に予熱しておく。
- (3) たまごを泡立て器でグルグルよく混ぜる。
- (4) 卵に都度よく混ぜて順にてんさい糖・なたねの雫・塩・粉・水を加える。
※水は、粉の状態が変わるので、生地を垂らしたとき細くつながって垂れるくらいが目安
- (5) 180℃に予熱したオーブンで30~35分焼く。
(途中10分くらい焼いたら真ん中に切れ込みを入れると見た目がよくなる)
- (6) 竹串を刺して生っぽい生地がつかなければ焼き上がり。(型から外し紙をはがしてラップやアルミホイルで包んでおくとしっとりする。一晩以上がおいしかった。) お好みでバニラエッセンスやアーモンドエッセンスを2~3滴入れてもOK。

ネギソース（ドレッシング）

- ①ネギ 1/2本
- ②酢 80g
- ③白だし 60g
- ④こしょう 少々
- ⑤水 70g
- ⑥なたねの雫 50g



- (1) ネギはみじん切りする。
- (2) ②~⑥を混合し、①と混ぜる。
食べる前によく混ぜてドレッシングとしてお使いください。
好みにより塩・砂糖・黒こしょう等を加え調整する。

ささみとセロリの塩炒め



- ①鶏のささみ
- ②セロリ
- ③ニンジン
- ④なたねの雫
- ⑤酒・塩・こしょう
- ⑥顆粒コンソメ
- ⑦片栗粉
- ⑧ブラックペッパー

- (1) ささみに酒・塩をよく揉み込む。(一晩おくと柔らかくなる)
- (2) セロリとニンジンを細切りにする。
- (3) (1)に片栗粉をつけ、多めのなたね油で焼く。火が通ったら、一旦取り出し、同じフライパンで(2)を炒め、塩こしょうで味付け。
- (4) 野菜に火が通ってきたら、ささみを戻し、コンソメと塩で味を調える。
- (5) 皿に盛り付け、最後にブラックペッパーをかけて出来上がり。

菜の花とベーコンの ハニーマスタード

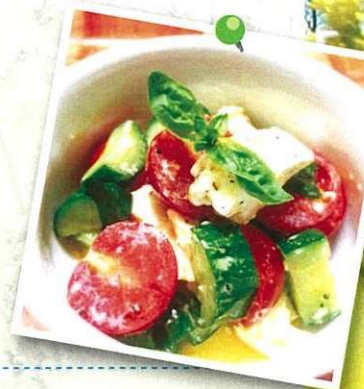
- ①菜の花 1束
- ②ブロックベーコン 100g
- ③はちみつ（出来れば菜の花蜂蜜）
大さじ1
- ④粒マスタード 大さじ1
- ⑤なたねの雫 適量



- (1) はちみつと粒マスタードを混ぜておく。
- (2) ブロックベーコンを1cm幅の短冊切りにする。
- (3) 菜の花は4cm長さに切る。湯を沸かし、固い部分から順に入れサッと湯通しする。
- (4) ざるに取りうちわなどで風を当てて冷まし、水分をぎゅつと絞る。
- (5) フライパンを中火で熱し、なたねの雫を入れ、ベーコンを焼く。
- (6) ベーコンから油が出たら菜の花を入れ油が絡まるように炒め、(1)を混ぜ合わせて皿に盛り付けて出来上がり。

ミニトマトときゅうりの なたねカプレーゼ

- ①ミニトマト 6個
- ②きゅうり 1/2本
- ③モッツアレラチーズ 50g
- ④塩 1g
- ⑤こしょう 少々
- ⑥なたねの雫 大さじ1.5
- ⑦レモン汁 少々
- ⑧スイートバジル 2枚



- (1) 野菜とバジルは洗って水気をよく取る。
- (2) きゅうりを1cmくらいの半月切にし、分量外の塩1gをふって水分が出たら水で流し、水分を切っておく。
- (3) ミニトマトを半分に、モッツアレラチーズを食べやすい大きさにカットする。
- (4) (2)のきゅうりと(3)のトマト・モッツアレラチーズを合わせ、④⑤⑥⑦の調味料を入れて軽く混ぜる。
- (5) (4)にバジルをちぎって加え、混ぜ合わせたらOK。