

皆さんからお寄せいただいた

オリジナルレシピ

なたね油*ヴァージンオイル レシピ

りんごドレッシング



* 作り方 *

材料をすべてビンに入れ、シェイクする。

※りんごの糖度によって味が変わるので、砂糖、塩で調整する。

* 材料 *

Vなたね油.....50cc
酢.....50cc
りんごすりおろし..1/2個
味噌.....大さじ1
水.....30cc
砂糖.....小さじ1/2
塩・こしょう.....少々

◆お好みの野菜にかけたり、冷しゃぶサラダなどにもおすすめです。

◆くるみと相性GOOD！

トマトのマリネサラダ



* 作り方 *

1 トマトは皮を湯むきしておく。玉ねぎは粗みじんにする。生バジルは細かく刻む。

2 ○を混ぜ合わせ、1を入れて30分ほど冷蔵庫で冷やす。

* 材料 * 4人分

小さめのトマト.....1パック
紫玉ねぎ.....大1/4個
生バジル.....3~4枚
○白ワインビネガー..大さじ1
○塩.....小さじ1/2
○砂糖.....小さじ1
○Vなたね油.....大さじ1

◆肉や魚にかけてもよい。

◆冷製パスタや冷やしそうめんの具としても使える。

バーニャカウダソース



* 作り方 *

1 にんにくは皮をむき、耐熱容器に入れる。ひたひたの牛乳を加えて、ラップをし、レンジに1分以上かけて加熱する。

2 にんにくがやわらかくなったら、牛乳を捨て、アンチョビを入れてフォークでつぶす。

3 おおよそつぶれたら、EVなたね油大さじ1を混ぜて、さらにレンジ600wで1分加熱する。(ラップはしない)

4 残りのEVなたね油を入れて、塩・こしょうで味を調える。

※にんにくと牛乳をレンジにかけると、必ず吹きこぼれるので注意。
※耐熱容器は熱くなるので、やけどに注意。

* 材料 * 4人分

にんにく……………4片
牛乳……………適量
Vなたね油…大さじ2
アンチョビ…3~4枚
塩……………小さじ1/3
黒こしょう……………少々

ささみとセロリのレモンオイル和え



* 作り方 *

1 ささみに酒、塩、こしょうをふりかけ、ラップをして2分レンジにかける。火が通ったら、ほぐしてゆで汁に漬けておく。

2 セロリは薄切りにし、塩で軽くもみ、さっと洗って水気をきっておく。セロリの葉は細かく刻んでおく。

3 ボウルに○を混ぜ合わせ、1と2を和える。

4 器に盛り、生姜を添える。

* 材料 * 4人分

ささみ……………3本
酒……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
セロリ……………1本
セロリの葉……………少々
○Vなたね油…大さじ2
○薄口しょうゆ…小さじ2
○レモン汁……………大さじ1
生姜……………1片