

地元野菜で作る秋サンド

うま味
ぎゅっ



オリジナルレシピで
野菜をおいしく

食研究家 石井達也さん・裕加さん

素材の相性を大切に、簡単でおいしいレシピが人気。JAグループ大阪とともに、大阪地野菜の普及にも力を注ぐ。「魔法のたれ・ソースで早ウマごはん」(家の光協会)が発売中。10月から阿倍野近鉄andで「大阪野菜クッキング」を第2火曜に開催。
OISHIIブログ <http://ameblo.jp/o-ishii/>

秋が深まり、おいしいモノとの出会いも増える時期。
私たちの暮らしに身近な「大阪野菜」も、たくさん旬のものが出回っています。鮮度のよさや素材本来のしつかりした味わいが魅力の、こうした大阪野菜を使って、簡単においしい秋レシピに挑戦しませんか。
今回は、シテイオリジナル×ニューの第4弾として、「泉州さといも」「大阪しろな」「大阪ねぎ」をピックアップ。相性バツグンでリッチな味わいの、彩りも美しいオープンサンド2種を、食研究家の石井夫妻に教えてもらいました。
料理初心者にも手軽に作れるお役立ち×ニューなので、ちょっとした調理のコツを覚えて、気軽にトライしてみてください。自炊や炭酸水+酢のドリンクで楽しんでくださいよ。

大阪野菜を使った 簡単レシピ

2種

しろなとサーモンのクリームオープンサンド



サラダにもオススメの
あつさり大阪しろな

なにわの伝統野菜の「大阪しろな」は、アクやクセが少ない、やさしい味わい。鍋料理やおひたしはもちろん、サラダ感覚での生食もオススメ。

材料(2人分)

超熟イングリッシュマフィン(敷島製パン).....2個
大阪しろな.....1~2枚
大阪ねぎ.....2本
スモークサーモン.....50g
クリームソース.....レシピAの1/3~1/2

1. しろなは葉と軸を細切りに、大阪ねぎは小口切りにする。
2. イングリッシュマフィンをスリットに沿って手で2枚に割り、トースターできつね色になるまでこんがり焼く。粗熱のとれたマフィンの上に、1のしろな、クリームソースをぼってりとせ、さらにスモークサーモンを並べ、小口切りのねぎを飾る。

「超熟イングリッシュマフィン」は、香ばしさと同時に、もちり感も楽しめる食事パン。とりわけクリームソースとの相性は◎。

敷島製パン、タマノイ酢(五十音順) 協力/JA大阪中央会

さといものクリームオープンサンド

材料(2人分)

超熟イングリッシュマフィン(敷島製パン).....2個
泉州さといも.....8個
大阪ねぎ.....2本
ベーコン.....長いもので4枚
クリームソース.....
.....レシピAの1/3~1/2
塩、コショウ、油、酢(穀物酢).....適量

作り方

1. さといもを洗って上下を少し切り落とす。耐熱皿に水50ccを入れ、さといもを並べる。その上にぬれたキッチンペーパーをかぶせ、ラップをふんわりかけて、レンジ強で6~8分加熱する。
2. さといもに竹串をさして、すっと通るくらいになればOK。冷めてから皮を手でむき、2枚に輪切りにして、塩・コショウを全体にふる。
3. ベーコンは長さを半分に切り、熱したフライパンにうすく油をひいて、両面をカリッと焼く。仕上げに酢を少々ふり、さっぱりと仕上げます。
4. イングリッシュマフィンをスリットに沿って手で2枚に割り、トースターできつね色になるまでこんがり焼く。粗熱のとれたマフィンの上に、3のベーコン2枚、クリームソースをのせ、さらに1のさといもをのせ、ねぎの小口切りを飾る。



きめ細か&ねっとり、
おいしい泉州さといも

これからは旬の「泉州さといも」は、口に広がるきめ細かさ、ねっとり感が魅力。レンジで下ごしらえをすれば、めんどろな皮むきも簡単。煮物やみそ汁の具にも◎。

「タマノイ酢」のような穀物酢は、ひとふりするだけで料理の脂っぽさを解消。料理をさっぱりと仕上げるのに便利。

甘くて香りのよい
大阪ねぎ

「大阪ねぎ」は、甘味のある味わいと、食欲をそそる香りが特徴。さまざまな料理のアクセントに!



レシピA

オープンサンドのためのクリームソース

材料

動物性生クリーム(乳脂肪42~45%).....200cc
お好みソース(甘口).....大さじ2と1/2
コショウ.....少々

作り方

ボウルにすべての材料を入れ、クリーム状になるまでホイップしておく。

「(す)穀物酢」「(米)米酢」新発売 おいしい料理のまとめ役

タマノイ酢



左から「(す)穀物酢」「(米)米酢」
(各200ml/1.178円)

発。従来どおりの化学調味料無添加に加え、国産米100%使用、小麦不使用の「特定アレルギーフリー」の品質を大切にしています。また、独自の製法の「黒麹法」(特許出願中)により、料理に奥深さを与えるうま味と、コク・キレのある味わいを演出。酸味が飛びにくく、作りたてのような風味をキープできるのも魅力です。

料理のおいしさを引き立てるお酢を活用してみませんか? タマノイ酢からさわやかな酸味の「(す)穀物酢」と、うま味を含んだ酸味が特徴の「(米)米酢」が新発売しました。
同社では「お酢プレミアム」をコンセプトに、安心安全にこだわった商品を開発しています。
お問い合わせ
0120(0)34104
<http://www.tamanoi.co.jp>

「超熟 イングリッシュマフィン」新発売 香ばしくもちりした味わいを

敷島製パン



「超熟」イングリッシュマフィン
(4個入り・1.178円)

セットが当たる「リサとカスパールのイングリッシュマフィン」に、よきよきセットプレゼントを実施中。店頭で試食キャンペーンも展開しているので、チェックしてね。
また、「麦のめいばみイングリッシュマフィン」(4個入り・1.178円)、「イングリッシュマフィン」(4個入り・3.11円)も、パッケージとともに、さらにおいしリニューアル。あわせて楽しんでね。
お問い合わせ
パスコお客様相談室
01200084365
<http://www.pasco.net.co.jp>