

金つきたてごまを使ったレシピコンテスト

2017年4月

テーマ：春の行楽弁当



金賞

布施
元子様



ミルフィーユフライ

材料(4人分)

薄切り豚肉・・・8枚
はんぺん・・・1枚
金つきたてごま・・・大さじ3杯
小麦粉・・・適宜
パン粉・・・適宜
塩、コショウ・・・適宜
油・・・適宜
片栗粉・・・適宜

作り方

- ① 薄切り豚肉に塩、コショウをします。
- ② ボールにはんぺんと金つきたてごまを混ぜ合わせ 8等分します。
- ③ ①の上に②を置き、②がはみ出さないようにたたんでいく。
- ④ 小麦粉を水で溶き、溶き卵ほどの柔らかさにします(卵不要)
- ⑤ ③に軽く片栗粉をまぶし、④にくぐらせパン粉をまぶす。
- ⑥ 170～180度の油で⑤をきつね色になるまで揚げたら完成。

セサミンオム Let's

材料(4人分)

木綿豆腐・・・150g
ツナ缶・・・70g
玉ねぎ・・・中玉 1/4個
卵・・・2個
片栗粉・・・大さじ2杯
金つきたてごま・・・大さじ2杯
ケチャップ・・・大さじ1杯
塩、コショウ・・・少々

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切り、ツナ缶は油を切っておく。卵は溶き卵にしておく。
- ② ①の木綿豆腐とツナをフォークでよく潰す。
- ③ ②に片栗粉、金つきたてごま、ケチャップ、塩、コショウを入れ混ぜる。
- ④ ③に玉ねぎと溶き卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を流し、空気が抜けるようにトントンと何度か叩き、ふんわりとラップをかぶせ、600Wのレンジで5分ほど加熱する。真ん中を触って弾力があれば完成。



京都・ごまの専門店
ゴマソムリエのお店 **ふかほり**

ごまナビ <http://gomanavi.com/>

やみつきごまチキン



渋谷 順子様

材料(4人分)

- 手羽中・・・・・・・・・・20本
- 片栗粉・・・・・・・・・・適宜
- 塩、コショウ・・・・・・・・少々
- しょうがのすりおろし・・小さじ1杯(チューブ可)
- めんつゆ(ストレート)・・50cc~60cc
- 金つきたてごま・・・・・大さじ3~4杯

作り方

- ① 手羽中を塩、コショウ、しょうがで下味する。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンにめんつゆを入れ、つゆが温まったら揚げた鶏を入れて汁気がなくなるまで中火ぐらいで煮る。
- ④ 汁気がなくなったら、金つきたてごまをかける。



じゃこごまトマト

材料(4人分)

- ちりめんじゃこ・・・・・・・・40g
- 金ごま油一番搾り・・・・・・・・大さじ1杯
- めんつゆ(ストレート)・・・・・大さじ1~2
- 金つきたてごま・・・・・大さじ2
- プチトマト・・・・・・・・・・12~16個

作り方

- ① ちりめんじゃこをフライパンでからいりする。
- ② めんつゆを入れてお好みの味がつくまで煮る。
- ③ ちりめんじゃこに味がしみたら金つきたてごまを加える。
- ④ プチトマトはヘタを取り、カップ状にして中の種をくりぬき、③を詰め、金ごま油一番搾りをかける。



吉川 華奈子様



金ごまフレークおにぎり

材料(4人分)

- 鮭・・・・・・・・・・1切れ
- 水・・・・・・・・・・50~60cc
- ご飯・・・・・・・・・・軽く茶碗4杯
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1~2杯
- 金つきたてごま・・大さじ1杯

作り方

離乳食後期(9ヶ月~11ヶ月)

- ① 鍋に鮭・水・みりんを入れて火にかけてながら皮や骨を取り除き、身をほぐす。
(生鮭の場合は塩を少々入れてもよい)
(塩鮭の場合は塩抜きをしてから)
- ② 汁気がなくなったら、金つきたてごまを混ぜ合わせる
- ③ ご飯を混ぜて1口サイズに握る。



ごま茶巾

材料(4人分)

- さつまいも・・・・1/2本
- かぼちゃ・・・・1/8個
- にんじん・・・・中1/4個
- 玉ねぎ・・・・中1/4個

★ごまだれ

- 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2杯
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2杯
- 金つきたてごま・大さじ2杯
- だし汁 or 水・・大さじ1杯

作り方

離乳食後期(9ヶ月~11ヶ月)

- ① さつまいも・かぼちゃはそれぞれ加熱してマッシュしておく
- ② にんじん・玉ねぎのみじん切りも加熱しておき、①に混ぜておく。
- ③ ★ごまだれの材料を小鍋にかけて混ぜ合わせ、煮立ったらさつまいもとかぼちゃをそれぞれ混ぜてラップで茶巾する。