



えごま油は酸化しやすく、加熱すると酸化スピードが早まります。  
加熱せずにできるだけ生のままお使いください。

## 畑の青魚 えごま油

### おすすめレシピ *Recipe*



## えごまドレッシング3種

### A. アンチョビ風味

#### 【材料（2人分）】

えごま油……………小さじ4  
白ワインビネガー…小さじ2  
アンチョビ……………2～3尾

#### 【作り方】

- ①アンチョビをみじん切りする。
- ②①とえごま油、白ワインビネガーを混ぜる。

### B. みそ風味

#### 【材料（2人分）】

えごま油……………小さじ4  
酢……………小さじ2  
みそ……………小さじ2

#### 【作り方】

- ①酢とみそをよく混ぜ、えごま油を少しずつ足して混ぜ合わせる。

### C. しょうが風味

#### 【材料（2人分）】

えごま油……………小さじ2  
酢……………小さじ2  
おろししょうが…小さじ2

#### 【作り方】

- ①おろししょうがと酢をよく混ぜ、えごま油を少しずつ足して混ぜ合わせる。

## 豆腐の薬味添え

#### 【材料（2人分）】

絹ごし豆腐……………1/2丁  
大葉……………2枚  
みょうが……………1個  
しょうが……………適宜  
えごま油……………大さじ4  
しょう油……………大さじ1

#### 【作り方】

- ①大葉、みょうがを千切りにする。しょうがは皮をむいておろす。
- ②大葉、みょうがをえごま油・しょう油で和える。
- ③しんなりした②を豆腐にのせ、しょうがをお好みでのせる。

