

あれにも、これにも使える 新しいオイル生活



白河市野出島



内容量 820g入り / 455g入り



伝統の製法（圧搾法）により丁寧に作り上げたなたね油（菜種油）です。まろやかな風味と豊かな香り。揚げ物・炒め物にはもちろん、生のままサラダドレッシングやマリネなどにも幅広くお使いいただけます。

なたね油



なたね油のアイディアレシピを
ご紹介。アレンジは思いのまま。

きゅうり肉みそのミルフィーユ春巻き フルーツチリソース



なたね油	50cc
チリソース	50cc
グレープ	
フルーツ果汁	100cc
きゅうり	1/4 本
人参	1/4 本
水菜	1/8 株
紫キャベツ	少量
肉みそ	適量

- チリソースに絞ったグレープフルーツ果汁を合わせる。
- 紫キャベツと人参を千切りにする。
- 肉みそと②をスライスしたきゅうりにはさみ、3層に重ねる。
- これを生春巻きで包む。

なたね油を使った黒糖マフィン



なたね油	150g
薄力粉	300g
黒糖	12g
ベーキング	
パウダー	12g
卵	3個
牛乳	50cc

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ボールになたね油と黒糖を入れ泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- 別のボールに卵と牛乳を合わせる。
- ②に③を少しずつ加えながら泡立て器でなめらかになるまでよくかきまぜる。
- ④に①を入れゴムベラでさっくりと混ぜ、マフィン型7分目まで入れる。
- ⑤を170℃に温めたオーブンに入れ、20分焼く。

きゅうりと白菜の浅漬けとトマトの ビネグレットサラダ



ビネグレットソース
(下記参照) 100cc

きゅうり	1本
白菜	1/8個
トマト	1個

きゅうりは小口切りに。白菜、トマトは食べやすい大きさに切る。
ビネグレットソースと和える。

トマトときゅうりのフラワーサラダ らっきょうエゴマソース



炒ったエゴマ	10g
らっきょう漬	50g
トマト	1個
ブラックペッパー	少々
なたね油	50cc
醤油	10cc
らっきょう漬の汁	50cc
みりん	10cc
根ショウガ	20g
トマト	1個
きゅうり	1本

- 根ショウガは皮をむき細かくみじん切りにする。
ラッキョウ漬は粗みじん切りにする。
トマトは湯剥きし種を取り5mm角の角切りにする。
すべてを合わせソースをつくる。
- トマトは薄くスライスして花の形に盛り付け、きゅうりはピーラーでスライスして輪をつくり盛り付ける。
そして、上からソースをかける。

ハーブオイルやドレッシングの作り方



ローズマリーオイル	
なたね油	300cc
ローズマリー	2,3本

ローズマリーを洗い、水気をしっかり取り除いて空き瓶に入れ、なたね油を注ぐ。

ビネグレットソース	
ワインビネガー	80cc
塩・こしょう	50cc
なたね油	300cc

全てを瓶に入れ混ぜる。

☎ 0248-34-2750

ご注文・お問い合わせ

野出島地域活性プロジェクト事務局

福島県白河市東上野出島字谷地前 16

