

つや姫こめ油は、熱すると風味が段違い。魚のカルパッチョにはつや姫こめ油がよく合う。

# こめ油のカルパッチョ



材料  
(1皿分)

真鯛	ひとさく
にんにく	1片
レモン	1/4個
こめ油	大さじ3
塩	ひとつまみ
ハーブ	適量

作り方

1. 盛り皿ににんにくをすべるようになるまでしっかりと擦りつける。
2. 真鯛を薄くスライスし、皿につけたにんにくをしみ込ませるため広げて並べます。塩をふり、ハーブ(イタリアンパセリなど)をちぎって散らす。15分程冷蔵庫で寝かせる。
3. 熱したこめ油(180℃程度)をかけて出来上がり。食べる前にレモンをしぼりかける。

料理に香りと辛み、コクを加える魔法になるフレイバー・オイル。

## ガーリック風味唐辛子こめ油



### 材料

こめ油 ..... 100g  
にんにく ..... 2片  
島唐辛子 ..... 2~3個

### 作り方

1. 60℃に温めたこめ油に、にんにくの皮を剥き、刻まずにそのまま入れる。
2. 島唐辛子を刻んで入れ、120℃まで熱して完成。炒め油やスープの香りづけに。料理のコク出しにもおすすめ。

島唐辛子以外の唐辛子でもかまいません。にんにく、唐辛子の分量はお好みで。

油たっぷりなのにクドくない。油たっぷりだから深い味わい。

## こめ油たっぷり炒飯



### 材料

ご飯 ..... 1.5合分  
アーリレッド ..... 1玉  
にんにく ..... 2個  
こめ油 ..... たっぶり  
塩・黒胡椒 ..... 適量

### 作り方

1. アーリレッド（紫玉葱）とにんにくをスライスし、フライパンにたっぷりのこめ油を熱して炒める。
2. 炊きあがったご飯を入れ、揚げるような感じで炒める。
3. 塩と黒胡椒で味を調える。

多めの油で炒めてください。高温になることで油っぽさはなくなります。