

マルボン
本 胡麻油

Maruhon Times

ごま油 最強レシピ

ごま油の真骨頂!
スパイスの効いた肉汁溢れるフライドチキン。

ごま油香るパリパリジューシーチキン

材料(3~4人分)

鶏モモ肉 2枚
A [塩小さじ1、黒コショウ適量、ショウガ、ニンニク(すりおろし)各1片、牛乳1/4カップ
*好みでオレガノパウダー小さじ1]
小麦粉 大さじ3
B[太白胡麻油2カップ、圧搾純正胡麻油1カップ]

作り方

- 鶏肉は1枚を3等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けて冷蔵庫で1~2時間置く。
- 鍋にBの揚げ油を入れて低めの温度に熱し(約160°C)、小麦粉をまぶした①を揚げる。色づいたら温度を上げ、キツネ色になったら取り出して油をきる。

POINT: しっかりと下味を染み込ませておくことで、噛む度に皮がパリッ、いい香りがふわり!

シャキシャキ水菜にカレー粉の新しいマッチング!

水菜のハリハリサラダ

材料(2人分)

水菜 1/2束(2~3株)
レッドキャベツスプラウト 1/2パック
A[ポン酢、圧搾純正胡麻油、いりごま各小さじ2、カレー粉小さじ1]

作り方

- 水菜はざく切りに、スプラウトは根元を切り落とす。
- 器に①を盛り、よく混ぜ合わせたAをかけてザックリと和える。

POINT: 隠し味のカレー粉で、エスニック感急上昇!



TAKE FREE!

NO GOMA, NO LIFE

なめらか食感、ふわとろポテト。

究極のふわふわマッシュポテト

材料(作りやすい分量)

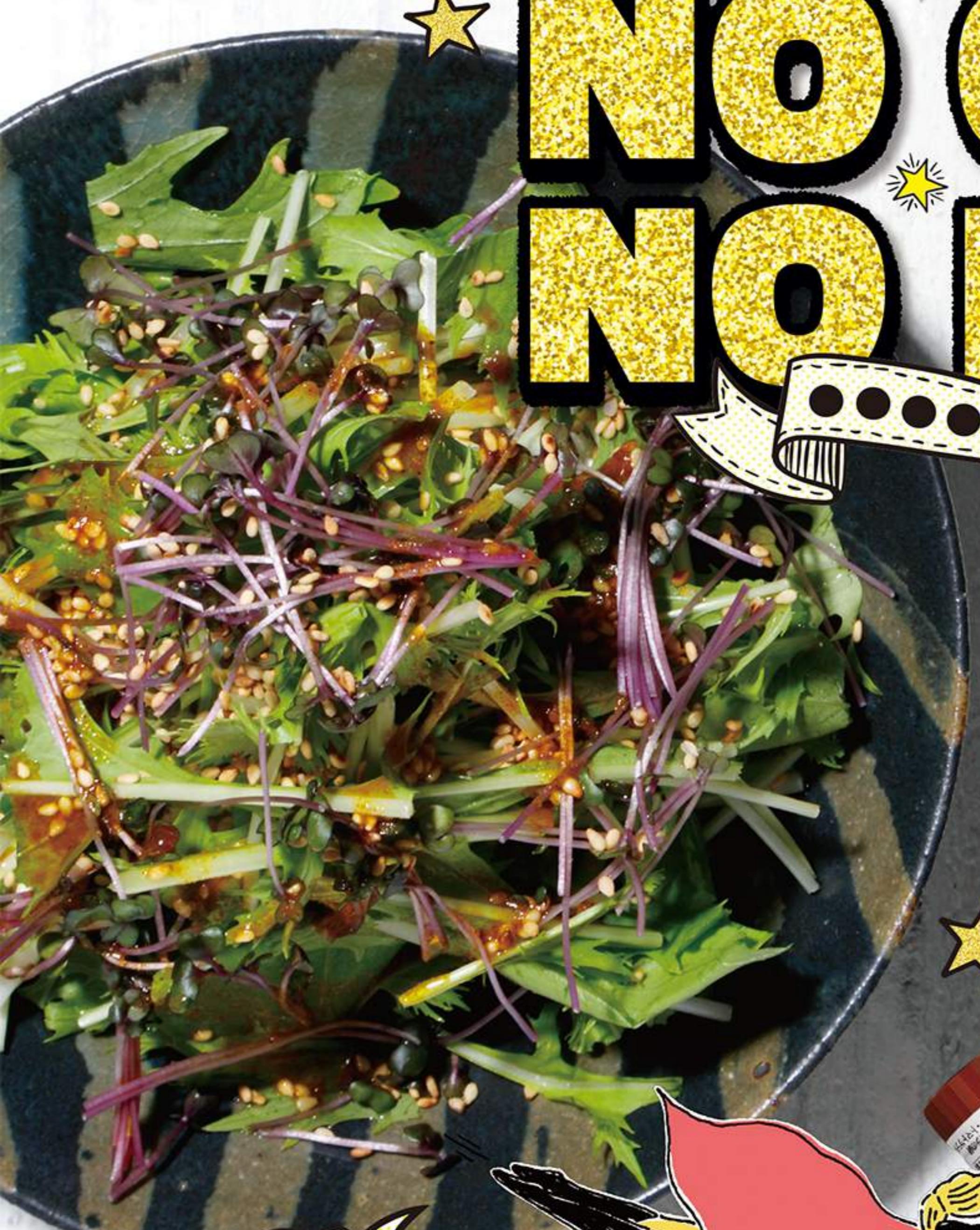
じゃがいも 大3個(約500g)
バター 10g
圧搾純正胡麻油 小さじ1
牛乳 100~150ml(じゃがいもの水分量に合わせて調整)
塩 小さじ1
黒コショウ 適量

作り方

- じゃがいもは皮をむいてラップをし、電子レンジで8分ほど加熱する。
- 熱いうちにマッシャーやフォークでしっかりと潰し、すべての材料を加えてよく混ぜる。
食べるときに、黒コショウ、圧搾純正胡麻油(分量外)かける。

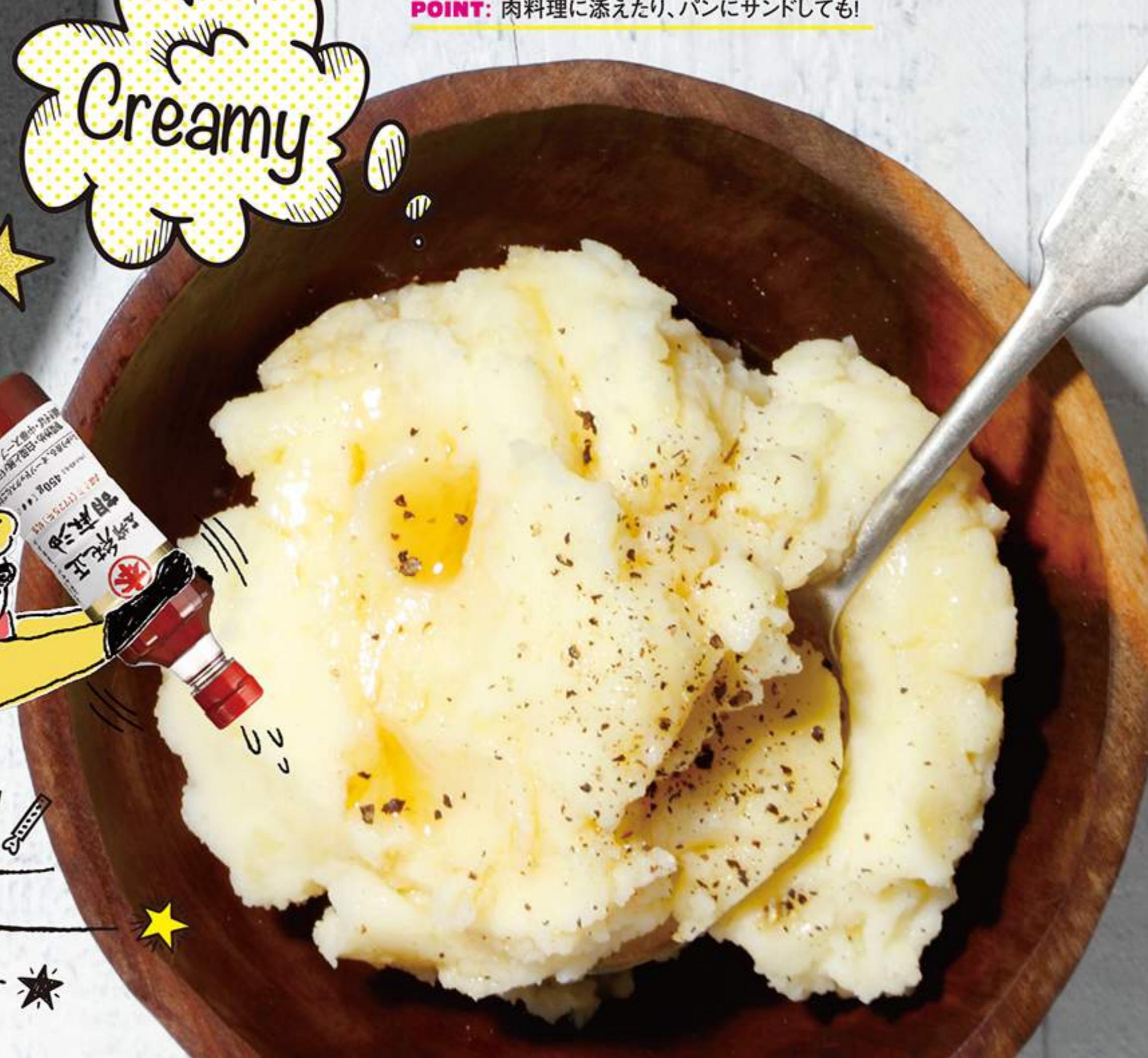
*冷蔵で3~4日間保存可。固くなったら牛乳、ごま油を加えて混ぜる

POINT: 肉料理に添えたり、パンにサンドしても!



Veggie
syaki, syaki!

CHOI CAKE!



これ1本で万能オイル! ごま油 GOMA 最強レシピ!

リッチな香りとコク
大人の味わい

少し加えるだけで
パンチが効いた
Specialレシピに!

いろいろ使える! MARUHONレシピ7

肉食男女、集まれ~!

キャベツと塩豚のポットロースト

材料(3~4人分)

豚ロースブロック	400g
塩	小さじ1
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
ローリエ	1枚
酒	大さじ1と1/2
圧搾純正胡麻油	大さじ2
黒コショウ	適量

作り方

- 豚肉に塩をすり込み、ラップで包んで1~3日間冷蔵庫で置き、塩豚を作る。
- キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 厚手の鍋に圧搾純正胡麻油大さじ1を入れて中火で熱し、①の表面全体をこんがりと焼き付ける。②ローリエを加え、酒、圧搾純正胡麻油大さじ1を回しかけ、蓋をして弱火で30~40分ほど蒸し焼きにし、黒コショウをふる。

POINT: デッカイお肉でごちそう感抜群! 食卓で切り分けながらどうぞ

3

ちくわとワイン、
合わせてみたら意外と絶妙!



ちくわの明太子炒め

材料(2~3人分)

ちくわ	4本
辛子明太子	1本
圧搾純正胡麻油	小さじ2
酒	小さじ1
すり胡麻白	小さじ1
万能ねぎ	2本

POINT: 冷めても美味しいので
お弁当にも!

4



ガスパチョ風トマトスープ

材料(2~3人分)

トマトジュース(無塩)	400ml
キュウリ(みじん切り)	1/4本
セロリ(みじん切り)	1/6本
A[塩・ふたつまみ・酢・小さじ1、タバスコ、黒コショウ各少々]	
圧搾純正胡麻油	小さじ2

POINT: 冷蔵庫で2日間保存可。バケットを浸して食べたり、
ゆでたそうめんやパスタと合わせても

1



ゴボウの唐揚げ

材料(2人分)

ゴボウ	1本(太いもの)
塩	ふたつまみ
片栗粉	大さじ2
A[太白胡麻油1カップ、 圧搾純正胡麻油1/2カップ]	

作り方

- ゴボウはタワンでこすり洗いし、大きなささがき状に切って水気を拭き取る。
- フライパンや鍋にAを入れて中温(約170°C)に温める。①に塩をふり、片栗粉を薄くまぶして熱した油でキツネ色になるまで揚げ、取り出して油をきる。
- 器に盛り、塩少々(分量外)をふる。

POINT: 大きめカットがポイント。噛むたびにゴボウの甘味がジワジワ出ます



5



話題のフムスで、ワインもスム!

材料(作りやすい分量)

ゆで大豆	100g
ニンニク	1/2片
コクと香りのねりごま白	大さじ2
圧搾純正胡麻油	大さじ2
レモン汁	レモン1/2個分
塩	小さじ1
クリームチーズ	50g
黒コショウ	適量

POINT:

★冷蔵で3~4日間保存可 ★レモンの酸味をほどよく利かせて、飽きのこない味に。パケットや野菜に付けたり、野菜やハムと一緒にサンドイッチにも

大豆ディップ

作り方

- ①黒コショウ以外の材料をフードプロセッサーでなめらかにする。
- ②器に盛り、圧搾純正胡麻油をかけ回し、黒コショウをふる。

POINT:

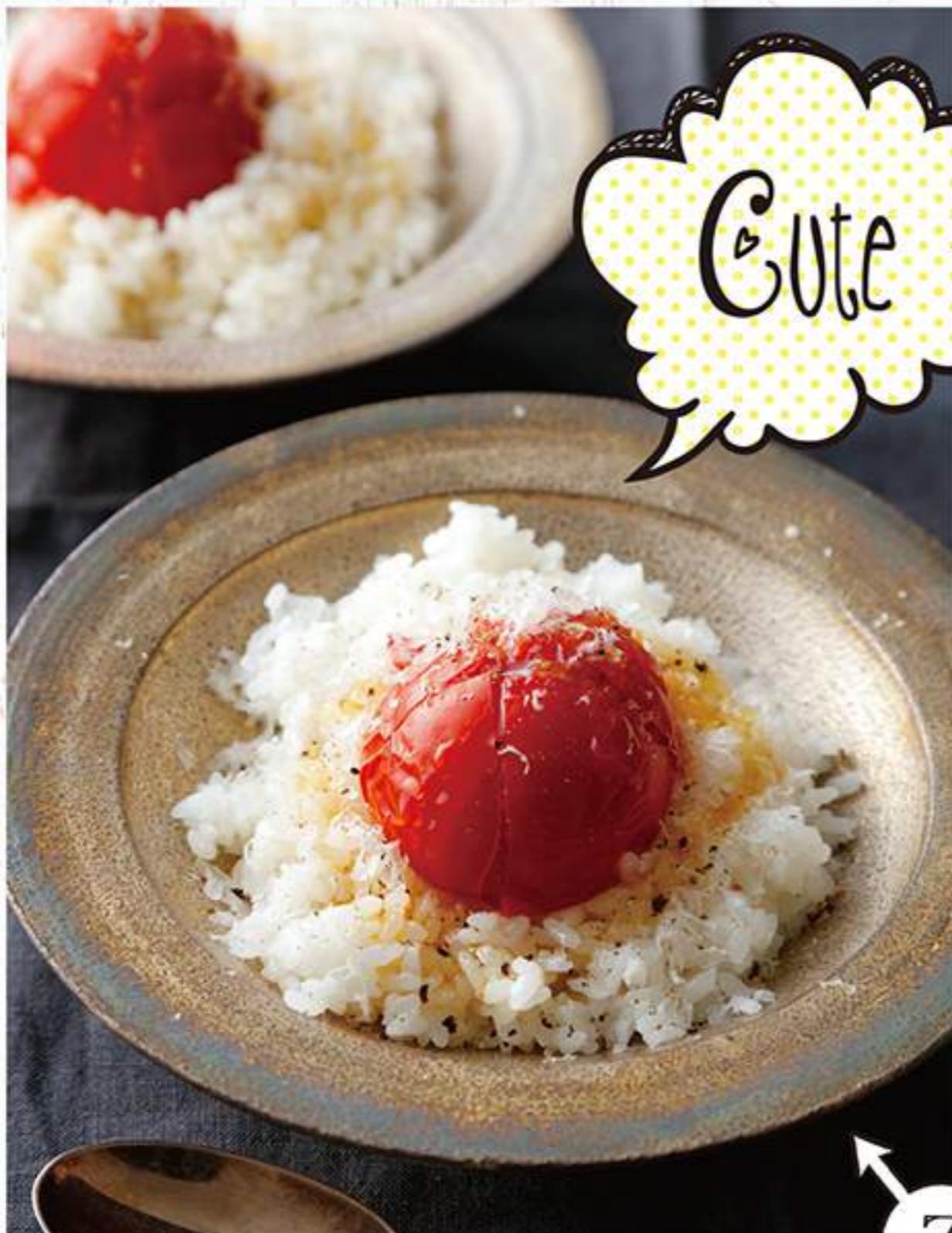
★冷蔵で3~4日間保存可 ★レモンの酸味をほどよく利かせて、飽きのこない味に。パケットや野菜に付けたり、野菜やハムと一緒にサンドイッチにも



Beauty



6



純正胡麻油のつけだしで
肉が何枚でもいけちゃう!

根と豆苗、牛しゃぶ鍋

材料(2~3人分)

しゃぶしゃぶ用スライス	300g
根	10cm
豆苗	1パック
牛	約10cm角1枚
塩	1/2カップ
小さじ1、圧搾純正胡麻油	大さじ2、黒コショウ適量、お好み ワサビ適量]

INT: レにワサビを添えれば、おとな味になります!

野菜はさがきゴボウ、レタス、オカヒジキなど自由にアレンジを!

作り方

- ①大根は皮をむいて千切りに、豆苗は根元を除く。
- ②鍋に水約600mlと昆布、酒を入れて弱火にかけ、軽く沸騰してたら①と牛肉を加えてサッと火を通し、Aを付けながら食べべる。

材料(3人分)

米	2合
ミニトマト	3個
A[水300ml、昆布5cm角1枚、塩小さじ1/2]	
バルミジャーノチーズ(粉チーズ)	適量
黒コショウ、圧搾純正胡麻油	各適量

作り方

- ①トマトはヘタを除き、お尻の皮に十字の切り込みを入れる。
- ②米をでて水気をきり、炊飯器に入れてAを加え、①のせて炊く(鍋で炊く場合は、強火でしっかりと沸騰させたら弱火にして7分、火を消して10分蒸らす)。
- ③器に盛り、チーズ、黒コショウ、圧搾純正胡麻油をかける。

POINT: チーズをたっぷりとかけ、トマトを崩しながら食べるのがおすすめ!

トマト×圧搾純正胡麻油の相性バツグン!
リゾット風炊き込みごはん!

丸ごとトマトの炊き込みごはん

INT:

レにワサビを添えれば、おとな味になります!

野菜はさがきゴボウ、レタス、オカヒジキなど自由にアレンジを!

モンには
かけて



「黒糖カップケーキ」

材料(マフィンカップ5個分)

ホットケーキミックス	100g
水	10ml
卵	1個
黒糖	大さじ3
圧搾純正胡麻油	大さじ2
レーズン	適量

すべての材料をよく混ぜ合わせ、マフィンカップに入れて蒸し器で10分蒸す。

冷やせばしっとり
大人の味わい!



「アイスクリーム」

さっぱりめの
ミルクアイスが
オススメ!



Wow!noodles

今!これを食べなきゃ!
MARUHON流ガツツリあえ麺!

RAMEN

PORT & MARUHON

SOMEN

BEEF & MARUHON

UDON

Curry & MARUHON

オカヒジキとチャーシューの 熱々ごま油和え麺

材料(2人分)

中華麺	2玉
オカヒジキ(ざく切り)	1パック
チャーシュー(細切り)	100g
長ねぎ(千切り)	10cm
大葉(千切り)	4枚
A[醤油大さじ1と1/2、圧搾純正胡麻油小さじ1、鶏がらスープ小さじ1]	
いり胡麻白	小さじ2
圧搾純正胡麻油	大さじ2

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、オカヒジキをさっとゆでザルに上げる。同じ湯で、中華麺を指定時間どおりゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ②①の麺を器に盛り、オカヒジキ、チャーシュー、長ねぎ、大葉を盛り、混ぜ合わせたA、いり胡麻白をかける。
- ③小鍋やフライパンに圧搾純正胡麻油を入れて熱し、熱々を②にかけて和える。

POINT: 热々ごま油で香ばしさUP! このひと時間でお店の味に! チャーシューの代わりにハムを使うのもあり

アジアンガーリックエビそうめん

材料(2人分)

そうめん	2束
キュウリ(千切り)	1/2本
紫キャベツ(千切り)	1/8個
人参(千切り)	1/4本
パクチー(刻む)	2~3株
ミックスナツツ(刻む)	大さじ1
A[圧搾純正胡麻油大さじ2、ニンニク(スライス) 2片分、素干し桜エビ大さじ3]	
ナンブラー	大さじ1
レモン汁	レモン1/2個分

作り方

- ①そうめんを指定時間どおりゆで、ザルに上げて洗って水気をきり、器の中央に盛り、周りに野菜を盛り、ナツツを散らす。
- ②フライパンにAを入れ、弱火で香りが立つまで熱し、①にかける。ナンブラー、レモン汁をかけ、混ぜながら食べる。

POINT: セロリやレタスを使うなど野菜は自由にアレンジしてOK!

ピリ辛高菜とお肉の和えそば

材料(2人分)

そば	2束
牛小間切れ肉	200g
高菜漬け(刻み)	大さじ4
長ねぎ(千切り)	10cm
焼き海苔	手巻き寿司用2枚
A[いり胡麻白 小さじ2、圧搾純正胡麻油 大さじ2、醤油小さじ2]	
純正ごまラー油	適量

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばは指定時間どおりゆで、ザルに上げて水気をきり、器の中央に盛り、野菜を盛り、ナツツを散らす。
- ②フライパンにそばを盛り、牛肉、高菜漬け、ねぎ、海苔をのせ、Aと純正ごまラー油をかけ、和える。

POINT: 海苔とごまの風味も、ナイスアクセント!

豚肉と福神漬けのカレー和え麺

材料(2人分)

うどん	2玉
豚小間切れ肉	200g
ピーマン(細切り)	3個
圧搾純正胡麻油	大さじ1
A[ウスターソース、醤油各大さじ1]	
福神漬け	大さじ2
卵黄	2個
カレー粉	小さじ2

作り方

- ①うどんは指定時間どおりゆで、ザルに上げて水気をきり、器に盛る。
- ②フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火で熱し、豚肉、ピーマンを炒め、火が通ったらAを加えて炒め合わせる。
- ③①の上に②、福神漬け、卵黄をのせ、カレー粉をふって和える。

POINT: 豚挽肉を使ってもOK! カレー粉はお好みで增量も



ごま油 つまみと 酒と

By 笠原 将弘

GOMA

～旨み×苦み=おとな味～



なめらかなアボカドにビリッと明太子があう～！お酒がススム

子持ちアボカド

【材料】2人分

アボカド 1個、明太子 1腹、大葉 3枚、圧搾純正胡麻油 大さじ1、醤油 少々

【1】明太子をほぐしておく

【2】大葉は千切りにする

【3】アボカドは種と皮をとり一口大に切り、①と圧搾純正胡麻油、醤油で和える



いつもの玉子焼きが圧搾純正胡麻油+にんにくでリッチな味わいに変身！ぜひ試して！

塩にんにく玉子焼き

【材料】2人分

卵 3個、にんにく 1カケ、大根おろし 適量、圧搾純正胡麻油 大さじ2、
A(だし 大さじ3、塩 小さじ1/3、黒コショウ 少々)

【1】卵を割りほぐしてAとよく混ぜ合わせる。にんにくは、すりおろして加える

【2】玉子焼き器に圧搾純正胡麻油をひいて①を3回に分けて焼く

【3】一口大に切り大根おろしを添える



笠原 将弘 かさはら・まさひろ

2004年、東京・恵比須に日本料理「贊否両論」を開店。
東京都渋谷区恵比寿2-14-4 太田ビル1階
TEL.03-3440-5572



圧搾純正胡麻油で作る絶品おとなメニュー



粗みじんの砂肝がクセになる！
ごはんにかけてイッキに
かきこむべし！

コリコリ鶏そばろ

【材料】2人分
鶏ひき肉 200g、
鶏砂肝 100g、
キクラゲ 30g、
長ネギ 1/3本、
圧搾純正胡麻油 大さじ2、
粉山椒 少々、
A(酒 大さじ3、
醤油 大さじ2、
砂糖 大さじ1.5)



ご飯に！

- 【1】砂肝は掃除して粗みじん切りにする
- 【2】キクラゲは千切り、長ネギは粗みじん切りにする
- 【3】フライパンに圧搾純正胡麻油を入れ中火で①、②、ひき肉を炒める
- 【4】ほぐれきたらAを加え汁気がなくなるまで炒り続ける。仕上げに粉山椒をふる



塩昆布レタス

【材料】2人分

レタス 1/2個、ミョウガ 2個、
塩昆布 10g、
いい胡麻 白 大さじ1、
一味 少々、
圧搾純正胡麻油 大さじ2

【1】レタスは太めの千切り、ミョウガは小口切りにする

【2】①と塩昆布を圧搾純正胡麻油でさっと和える

【3】いい胡麻 白、一味をふる

マグロのなめろう風。たくあんの食感がアクセント！
直接のっけて丼にしてもGood！

ネギトロたくあん

お酒に！



【材料】2人分
マグロ刺身用 100g、万能ねぎ 3本、たくあん 30g、わさび 少々、焼き海苔 1枚、
A(圧搾純正胡麻油 大さじ2、醤油 小さじ1)

【1】マグロは包丁で粗く刻んでたたく

【2】万能ねぎは小口切り、たくあんはみじん切りにする

【3】①、②をAで和え、わさび、焼き海苔を添える



いろんな料理にこの一本。圧搾純正胡麻油！



マルホン胡麻油



ホームページ <https://gomaabura.jp/>



0120-77-1150



本 胡麻油

2017年9月発行