

サバ缶 × ごま油

OPEN!

SABA

YEAH!

Ca va?
フランス風にオープンサンドで!

サバパン

●材料(1人分)

食パン(6枚切)……1枚
クリームチーズ……大さじ2
サバ水煮缶……1/2缶(約90g)
レモン(スライス)……1枚
黒胡椒……少々
塩……少々
圧搾純正胡麻油……適量

●作り方

- 1 食パンをトーストする。
- 2 ①にクリームチーズを塗り、汁気をきったサバ缶、イチョウ切りにしたレモンをのせ、塩、黒胡椒をふり、圧搾純正胡麻油をかける。

POINT: サバ缶で、トーストメニューのバリエーションを。柑橘と圧搾純正胡麻油を合わせることでとくに美味しいです。

パン飲み! ワインと合わせて
サバの香味リエット

●材料(作りやすい分量)

サバ水煮缶……1缶(190g)
玉ねぎ……1/8個
A レモン汁……1/8個分
柚子胡椒……小さじ1
圧搾純正胡麻油……大さじ2

●作り方

- 1 サバ缶は汁気をきって太い骨を取り除く。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルにサバ缶を入れてフォークなどで細かくほぐし、玉ねぎ、Aを加えてよく混ぜる。

POINT: 洋風アレンジのサバ缶レシピ。
柚子胡椒+圧搾純正胡麻油が大人のアクセントに。



TAKE FREE!

ON!

Yeahhh!

Do it!

ビタミンカラー de パワフル丼
サバとトマトと大葉の3色丼

●材料(1人分)

ごはん……茶碗1杯
サバ水煮缶……1/2缶(約90g)
トマト(角切り)……中1個
大葉……4枚
温泉卵……1個
ポン酢……小さじ2
黒胡椒……適量
圧搾純正胡麻油……大さじ1

●作り方

- 1 器にごはんを盛り、汁気を切ったサバ缶、トマト、ちぎった大葉、温泉卵をのせる。
- 2 ポン酢、圧搾純正胡麻油をかけ、黒胡椒をふる。

POINT: ポン酢と圧搾純正胡麻油の黄金タッグでご飯がすすみます。

YES!





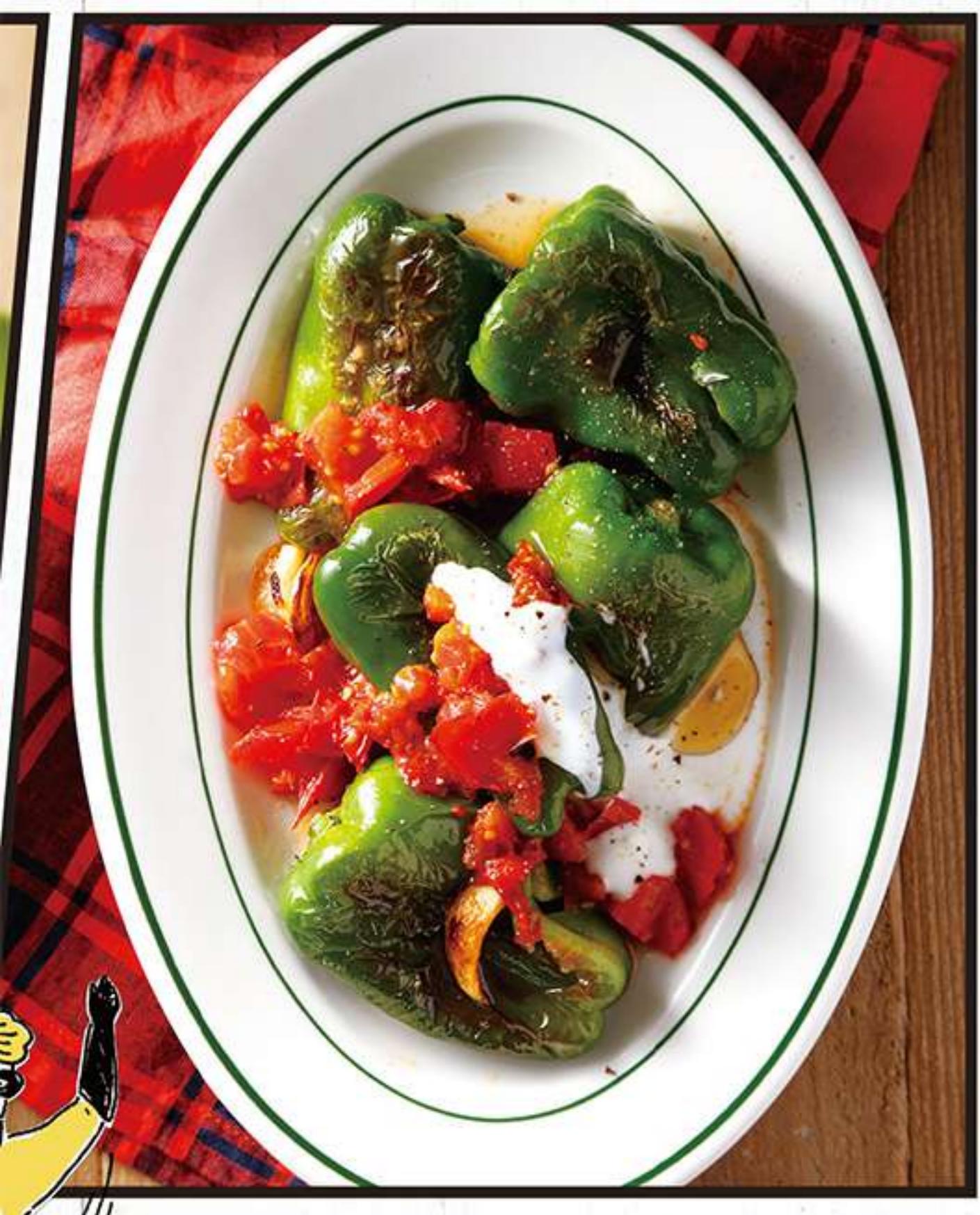
待てない! MARUHON流炊飯器レシピ

キンの海南鶏飯

作り方

- ①鶏モモ肉に塩をふる。
- ②フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①の皮面をこんがりと焼く。
- ③炊飯釜に研いで水気をきいた米を入れ、Aを加える。②の鶏モモ肉の皮面を上にしてのせ、肉汁を加えて普通に炊く。鶏モモ肉を取り出して食べやすく切る。※鍋で炊く場合は、最初は強火、しっかりと5分ほど沸騰させたら弱火にして10分、火を止めて15分ほど蒸らす。
- ④器にごはんを盛り、鶏モモ肉をのせ、ちぎったレタス、大葉、カットしたトマトとレモンを添え、黒胡椒をふる。

圧搾純正胡麻油で皮面をしっかりと焼きます。炊飯器で手軽にチャレンジ。



GOMAのオイル蒸しで素材の旨味をギュ!! 丸ごとピーマンのオイル蒸し

材料(2人分)

ピーマン	…5個	酒	…適量
ニンニク	…1片	ヨーグルト	…大さじ4
トマト	…中2個	ニンニク(すりおろし)	…1/4片
圧搾純正胡麻油	…大さじ3	塩	…ふたつまみ
塩	…ふたつまみ	黒胡椒	…適量

作り方

- ①ピーマンは手で握りつぶす。ニンニクは包丁の刃で押させてつぶす。トマトは粗く刻む。
- ②フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①のピーマンとニンニクをこんがりと焼く。トマトを加え、塩、酒をふり、フタをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、黒胡椒をふる。

POINT: 種のチヂミ感も楽しめます。ヨーグルト+圧搾純正胡麻油のソースが口中で爽やかに香ります。

Good Morning

朝のパワーチャージは GOMA × EGG で!

カリカリ目玉焼き丼

材料(1人分)
ごはん……茶碗1杯
卵……1個
かいわれ大根……適量
レモン(好みで)……1/8個
醤油……適量
圧搾純正胡麻油……大さじ1
黒胡椒……少々

作り方
①フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、卵を割り入れて自身の周囲がカリカリに焼けるまで焼く。
②器にごはんを盛り、①をのせる。かいわれ大根を添え、醤油、黒胡椒をふり、レモンを搾る。

POINT: 圧搾純正胡麻油をたっぷり使って目玉焼きの黄身は半熟、チーズはカリカリに。レモンで爽やかなアクセントを。

Love チーズ&圧搾純正胡麻油! 新定番 GOMA香るグリルハムチーズサンド

材料(1人分)
食パン(8枚切)……2枚
バター……5g
スライスチーズ……2枚
スライスハム……2枚
圧搾純正胡麻油……小さじ2

作り方
①食パンにバターを塗り、スライスチーズ、ハムをのせ、もう1枚の食パンで挟み、耳を押さえて軽くつぶす。
②フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①を入れて両面をこんがりと焼く。

POINT: 具材を挟んだ食パンの両面を圧搾純正胡麻油でこんがりとトースト。バターと圧搾純正胡麻油の香りでリッチに仕上がります。

とろけるふわとろ感! ふわふわGOMAオムレツ

材料(1人分)
卵……3個
塩……ひとつまみ
圧搾純正胡麻油……大さじ2
トマト……1個
パルメザンチーズ……適量
黒胡椒……適量

作り方
①卵を卵白と卵黄に分ける。卵白を泡立て、卵黄、塩を加えて手早く混ぜる。
トマトは角切りにする。
②フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①の卵液を流し入れる。
焼き色が付いたら、半分に折りたたんでオムレツ型にし、裏返して全体を焼き固める。フライパンの空きスペースでカットしたトマトを炒める。
③器に盛り、パルメザンチーズをたっぷりとかけ、黒胡椒をふる。

POINT: 卵白を丁寧に泡立てて、ふわとろ食感に。圧搾純正胡麻油をたっぷり使えばフライパンでの返しもラクにできます。

GOMA meets ハチミツの甘い出会い♥ ごまチーズパンケーキ

材料(2人分)
パンケーキミックス……100g
水……70ml
A
卵……1個
いりごま(白)……大さじ2
ピザ用チーズ……100g
圧搾純正胡麻油……大さじ1
はちみつ……適量

作り方
①パンケーキミックスにAを加えてよく混ぜる。
②フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、少し火を弱めて①を流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
③食べやすいサイズに切って器に盛り、はちみつをかける。

POINT: ホットケーキミックスで手軽にパンケーキ。圧搾純正胡麻油ではちみつがさらに香り豊かに引き立ちます。

ガツン!! ごま油

GOMA



YEAH!!

ダ・ダ・ダイナミックに!

丸ごとブロッコリー ステーキ

材 料(2人分)

ブロッコリー……1個
ニンニク……1片
酒……大さじ2
圧搾純正胡麻油……大さじ1
塩、黒胡椒……適量

作り方

- ブロッコリーは縦半分に切る。ニンニクは包丁の刃で押させてつぶす。
- フライパンに①を入れ、塩ひとつまみをふり、酒、圧搾純正胡麻油をかけ、フタをして弱めの中火で5分ほど蒸し焼きにする。焼き目が付いたら裏返して5分ほど蒸し焼きにして塩、黒胡椒をふる。お好みでパルメザンチーズをかけても。

POINT: フライパンごとそのまま提供すればワイルドなパーティーメニューに。

材料(2~3人分)
米……2合
鶏モモ肉……1枚(約150g)
塩……小さじ1/2
圧搾純正胡麻油……大さじ1
水……400ml
A | ショウガ、ニンニク
塩……小さじ1/2
醤油……小さじ1
レタス、大葉、ミニトマト
レモン……適量
黒胡椒……適量

炊き上がりが待つ

こんがりチ

材 料(2~3人分)

米……2合

鶏モモ肉……1枚(約150g)

塩……小さじ1/2

圧搾純正胡麻油……大さじ1

水……400ml

A | ショウガ、ニンニク

塩……小さじ1/2

醤油……小さじ1

レタス、大葉、ミニトマト

レモン……適量

黒胡椒……適量

POINT: たっぷりの圧



LIKE!!

GATUM!!

コンビーフ×圧搾純正胡麻油 最強パワー丼

コンビーフユッケ丼

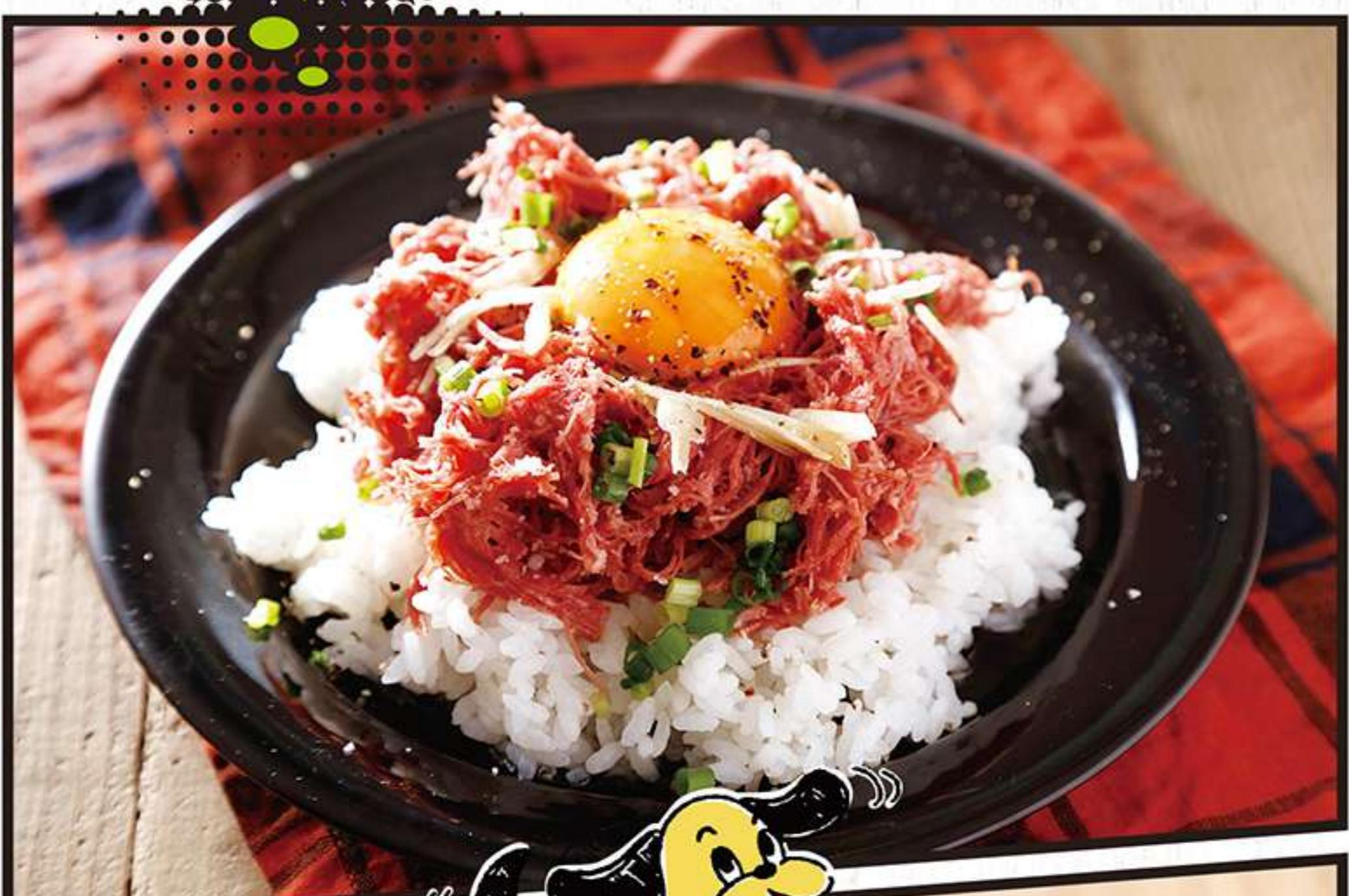
材 料(1人分)

ごはん……茶碗1杯
コンビーフ缶……1缶(100g)
万能ねぎ……適量
ショウガ……1片
卵黄……1個
塩、黒胡椒……各適量
圧搾純正胡麻油……適量

作り方

- 器にごはんを盛り、コンビーフをほぐしてのせる。
- 小口切りにした万能ねぎ、千切りにしたショウガを散らし、塩、黒胡椒をふり、卵黄をのせて、圧搾純正胡麻油をかける。

POINT: コンビーフがとても圧搾純正胡麻油とよく合います。やみつき美味しさに。



ごはんがスムス やみつき味! 焼き豚ごはん

材 料(2人分)

ごはん……茶碗2杯
豚バラスライス肉……300g
A | 味噌、みりん……各大さじ1
醤油……小さじ1
圧搾純正胡麻油……小さじ2
バセリ……適量

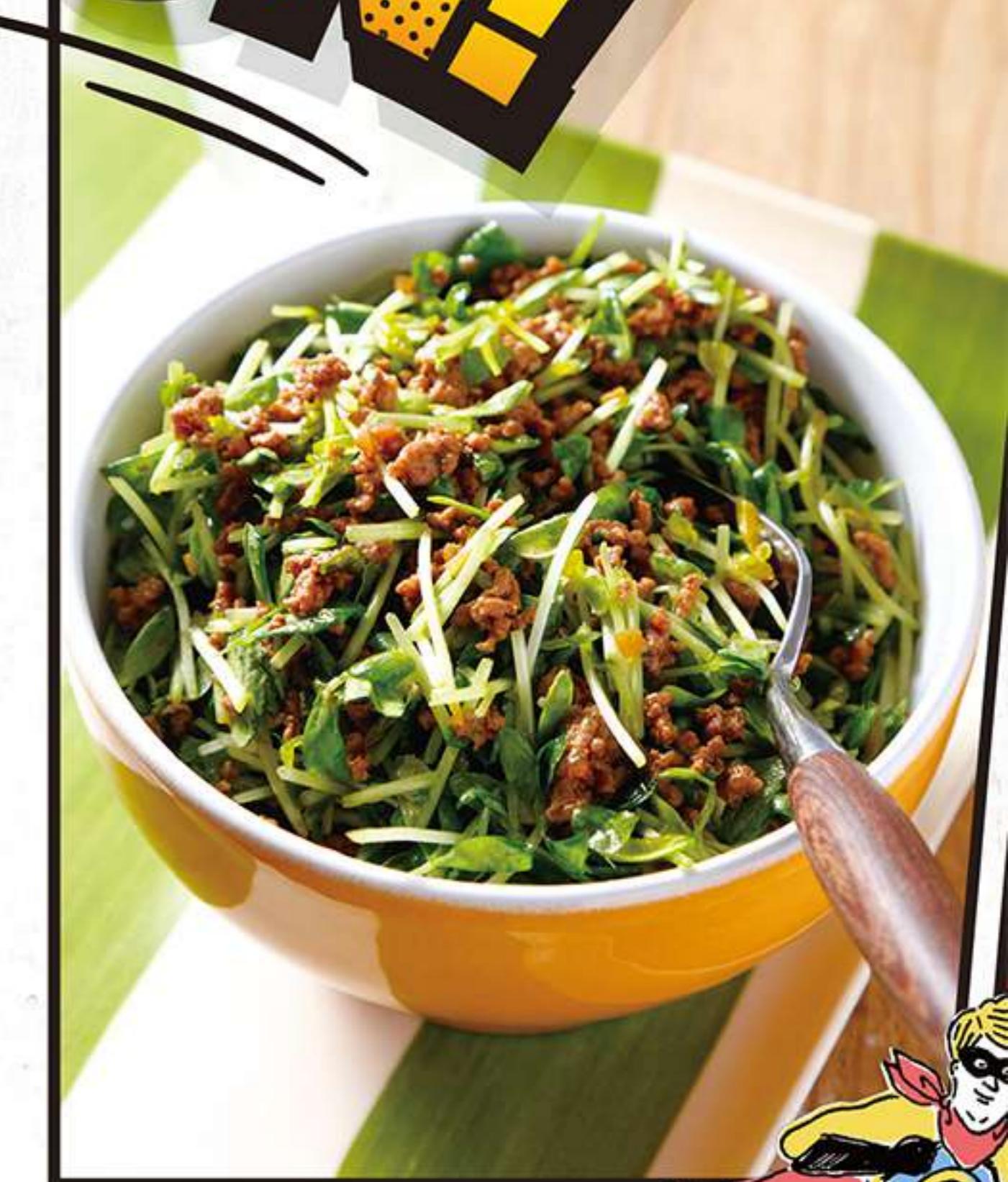
作り方

- 豚肉にAをもみ込み30分ほど置く。
- フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①をこんがりと焼く。
- 器にごはんを盛り、②をのせ、刻んだバセリを散らす。

POINT: 圧搾純正胡麻油でこんがりと焼いた豚肉の香りと旨味オイルがごはんに合います。



YES!!



コスパ◎の豆苗で手軽にGOMAサラダ 豆苗そぼろサラダ

材 料(2人分)

豆苗……1パック
合いびき肉……150g
ショウガ、ニンニク……各1片
圧搾純正胡麻油……小さじ1
A | 中濃ソース……大さじ1
醤油……小さじ1

作り方

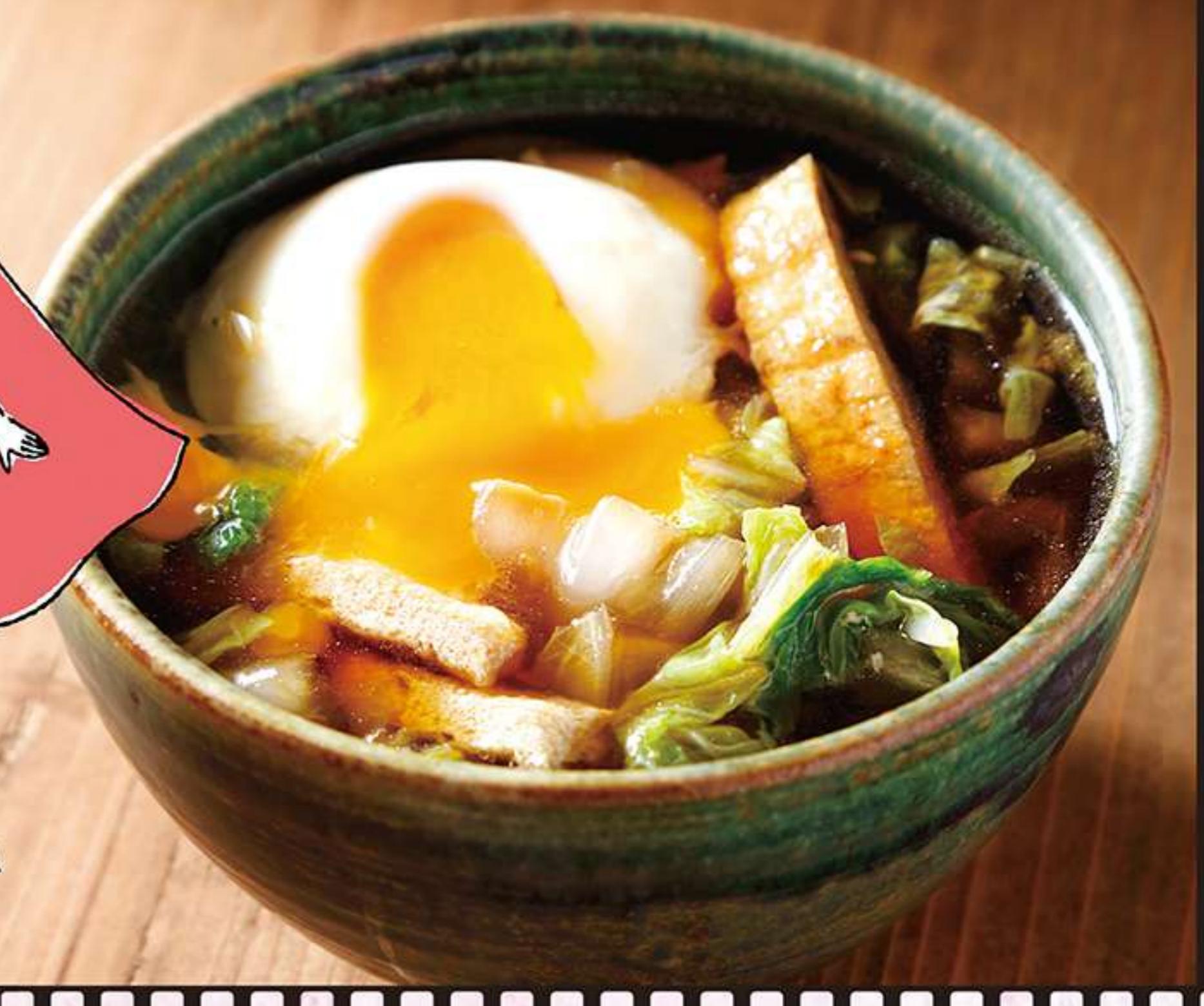
- ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。豆苗は粗く刻む。
- フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、合いびき肉、ショウガ、ニンニクを炒める。火が通ったらAを加えて炒め合わせる。
- ①の豆苗と②をザクッと混ぜ、圧搾純正胡麻油小さじ2(分量外)をかける。

POINT: 生で使用するとカドのある豆苗の風味も圧搾純正胡麻油で和えれば丸みのある味わいに。



おつかれさま ごま油

GOMA



Creamy

癒しのクリーミーそうめん！

釜たま和風カルボナーラそうめん

♥材料(1人分)

そうめん……1束
ベーコン……1枚
玉ねぎ……1/4個
圧搾純正胡麻油……大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1
牛乳……100ml
卵黄……1個
パルメザンチーズ……適量
黒胡椒……適量

♥作り方

- ベーコンは1~2cm幅に切る。玉ねぎは細めのケシ切りにする。
- フライパンに圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①を炒める。玉ねぎに火が通ったらめんつゆ、牛乳、そうめんを加えて30秒ほど煮る。火を止めて卵黄を加えて手早く混ぜる。
- 器に盛り、パルメザンチーズ、黒胡椒をふる。

POINT: 圧搾純正胡麻油+めんつゆ+牛乳でカルボナーラがさっぱりと優しい味わいに仕上がります。

ツナ缶で!

圧搾純正胡麻油×ポン酢で極上マリネ！

ツナと玉ねぎ、豆苗のGOMAマリネ



♥材料(2人分)

ツナ水煮缶……1缶(75g)
玉ねぎ……1/8個
豆苗……1/2パック
ポン酢……小さじ1と1/2
マヨネーズ……小さじ1
圧搾純正胡麻油……大さじ1
おろしショウガ……1片

♥作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして5分ほど水にさらし、水気をよくする。豆苗は粗く刻む。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、汁気をきったツナを加えてザククリと混ぜる。

POINT: 火を使わない時短メニュー。疲れた夜でもちやっと作れるさっぱりマリネ。

Speedy

アレンジ拡がる“ツナ塩昆布”決め手は圧搾純正胡麻油！

ツナと塩昆布のごま混ぜごはん



POINT: 海苔で包みながら食べれば、酢飯いらずのキンパ風に。



♥材料(2人分)

ごはん……茶碗2杯
ツナ水煮缶……1缶(75g)
塩昆布……ふたつまみ
いりごま(黒)……小さじ1
醤油……小さじ1
酢……小さじ1
圧搾純正胡麻油……小さじ2
焼き海苔……適量

♥作り方

- ごはんに汁気を切ったツナ、Aをザックリと混ぜ、器に盛る。
- 海苔を添え、①を包みながら食べる。