

まるっと、本物。マルホン

本胡麻油

時短

Maruhon Times

Speedy

簡単

美味しい

調理時間  
L 15分

### キャベツとツナ、塩昆布のごま油ペペロンチーノ →

#### ◎材料(2人分)

キャベツ	1/4個(200gほど)	パスタ	2人分
にんにく	ひとかけ	パスタの茹で汁	大さじ1
青ネギ	2本分	ツナ缶(オイル・塩あり)	1缶
赤とうがらし	1本	しょうゆ	小さじ1
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2	酒	小さじ1
塩昆布	10g	塩昆布	

#### ◎作り方

##### ①下準備

キャベツは手で一口大にちぎり、にんにくはみじん切り、青ネギははさみで小口切りにする。赤とうがらしは種をのぞく。鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かす。

②フライパンに圧搾純正 濃口を入れ、にんにく、赤とうがらしを弱火でじっくりと炒める。

にんにくの香りがでたところでキャベツを加えて炒める。

③沸いた湯に塩(分量外)を入れ、パスタを茹で時間より1分短く茹でる。

④茹であがったパスタと茹で汁をフライパンに加え、ツナ、しょうゆ、酒を加える。味がなじんだら、塩昆布をさっと和える。(※煮詰まった場合は茹で汁を足して微調整する)

⑤皿に盛り、青ネギを飾り、圧搾純正 濃口適量(分量外)をまわしかける。



point  
焼きそば麵を代用してもOK!

圧搾純正胡麻油 濃口×にんにくは相性抜群。  
パスタ=オリーブオイルの概念が覆る一品。



### 豚のごま生姜焼き丼 →

#### ◎材料(2人分)

水菜	適量
ミニトマト	適量
豚肉(生姜焼き用)	4~5枚
★すりおろししょうが	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
太香胡麻油	大さじ1
すりごま	大さじ1
ごはん	どんぶり2杯分(400gほど)
マヨネーズ・七味	好みで

#### ◎作り方

##### ①下準備

水菜は3~4cm幅のざく切りに、ミニトマトはへタを取り半分に切る。

②ポリ袋に、豚肉、★を入れてもみこむ。

③熱したフライパンに太香胡麻油を入れ、

②を漬け汁ごと入れて中火で焼く。

④肉に焼き色がつき味がなじんできたら、

すりごまを加え、さっと合わせる。

⑤器にごはんを盛り、水菜、④の順にのせ、トマト

point  
薄切り玉ねぎを加えてもgood!

ほどよく香る太香胡麻油がまとめ役に。  
生姜の香り引き立つ。

いつもふたりで、  
おしゃべりしながら  
楽しく料理しています!



#### ◎ぐっち夫婦

Tatsuya(夫)料理家とSHINO(妻)料理家/  
栄養士/フードコーディネーターによる共働き  
夫婦の料理家。モットーは「日々の暮らしを楽しく  
美味しく。ちょっとおしゃれに」。食を通して、日々  
の楽しい!のきっかけをお届けできたらと、夫婦ふ  
たりで料理家をしています。各種メディアの記事  
執筆、レシピ開発、動画制作、イベント登壇等、  
幅広く活動中。

Official HP



f <https://www.facebook.com/guccifuufu>

g @gucci\_fuufu

t @gucci\_fuufu

Take Free!

Smart Cooking



鶏むね肉に圧搾純正胡麻油をかけて  
レンジで温めることでお肉がとてもしっとりやわらか。

焼く前に太白胡麻油で  
鶏肉をもみこむことでお肉がしっとり。  
太白胡麻油でうま味UP!

調理時間  
**15分**

### しっとり蒸し鶏のチキンライス

◎材 料(2人分)

鶏むね肉	2枚(400g)
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1
しょうが	ひとかけ
きゅうり	1本
トマト	1個
★オイスター醤油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2
★スイートチリソース	小さじ1/2
圧搾純正胡麻油	大さじ1と小さじ1



長ネギ青い部分  
ごはん…  
パクチー…  
◎作り方  
①下準備  
鶏むね肉は耐熱容器に  
よう、酒をふりかけ下味を  
は皮付きのままスライス  
ボリ袋に入れ、麺棒など  
はくし切りにする。★は

時短

Speedy

簡単

美味しい

# うますぎ！早すぎ！簡単

忙しい毎日でも、ちょっとの工夫とごま油があればおいしさ満点、抜群レシピに。  
Let's Smart Cooking!

あっさり旨味がやみつきに。  
大根の甘みが引き立つ一品。

point  
レタスなどの  
フレッシュ野菜を  
プラスしても山

### 大根とハムの 太白胡麻油和え

調理時間  
**5分**  
(おいておく時間除く)



◎材 料(2人分)
大根 1/4本(200g)
ハム 2枚
太白胡麻油 大さじ2
★酢 大さじ1
★砂糖 小さじ1
★塩 少々
★こしょう 少々
粗びき黒こしょう 少々

#### 作り方

- 大根は皮をむいていちらし切りに、ハムも同様にいちらし切りにする。
- ボリ袋に①を入れ、太白胡麻油、★を加えてさっと和え、味がなじむまで冷蔵庫中に置いておく。
- 器に盛る。粗びき黒こしょうをかける。

太白胡麻油、すりごま、韓国海苔、  
ごま好きマストのガツツリサラダ。



point  
食材は手で割いて、  
包丁いらす!

圧搾純正胡麻油たっぷり!なのにくどくない!  
無限に食べられるやみつきサラダ。

調理時間 15分

チキンラタトゥイユ  
バゲット添え

point パスタにアレンジするのもおすすめ!

◎材料(2人分)  
 鶏もも肉 2枚(400g)  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
**太白胡麻油** 大さじ1  
 ズッキーニ 1本  
 黄パプリカ 1/2個  
 玉ねぎ 1/2個  
 にんにく ひとかけ  
 トマト缶(ホール) 1缶  
 固形コンソメスープの素 1個  
 粉チーズ、パセリ 適量  
 バゲット 適量

◎作り方  
 ①下準備  
 鶏肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。ポリ袋などに入れ、**太白胡麻油**を入れてもみこむ。ズッキーニは輪切り、黄パプリカ、玉ねぎは小さめの角切りに、にんにくはみじん切りにする。  
 ②耐熱皿に、ズッキーニ、黄パプリカ、玉ねぎを入れてラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。  
 ③熱したフライパンに、鶏肉、にんにくを入れて中火で焼く。肉に焼き色がついたら②を入れて炒め合わせる。  
 ④トマト缶、コンソメを入れ、木べらなどでトマトを崩しながら5分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。  
 ⑤器に盛り、粉チーズ、パセリをのせ、バゲットを添える。

きゅうりを入れたアレンジやハムの代わりに鶏のささみを使っても◎

↑ 調理時間 10分

キャベツとハムのごま油コールスロー

point

◎材料(2人分)  
 キャベツ 150g  
 にんじん 1/3本(約50g)  
 ハム 2枚  
 塩 3つまみ  
 コーン 30g  
 白いりごま 小さじ1  
**圧搾純正胡麻油** 大さじ2  
 ★酢 大さじ1  
 ★砂糖 小さじ1

◎作り方  
 ①キャベツ、にんじんは千切りに、ハムは細切りにする。  
 ②ボウルに①のキャベツ、にんじんと塩を振り入れてもみこみ、しばらく置いておく。  
 ③②の水気をしっかり切って、コーン、白いりごま、**圧搾純正**、★を入れ和える。  
 ④食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

# すぎ!



サラダは新鮮な野菜を選ぶのが基本!

## ゆで卵とレタスのごまごまサラダ

調理時間 10分



◎材料(2人分)

- 卵 2個
- レタス 1/2個
- ミニトマト 4個
- 韓国の人り 適量(普通の人りでもOK)
- ドレッシング  
 ★太香胡麻油 大さじ2  
 ★酢 大さじ3  
 ★しょうゆ 大さじ3  
 ★砂糖 小さじ2  
 ★りごま 大さじ1

◎作り方

- 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れる。しかし沸騰する状態で9分加熱。
- ★は混ぜておく。レタスは適当な大きさにちぎり、ゆであがった卵は殻をむく。
- 器にレタス、手で割ったゆで卵、ミニトマトをのせ、韓国の人りを飾る。食べる直前に②の★(ドレッシング)をかける。

箸が止まらぬ、後引くおいしさ。  
ピーマンの苦味がなくなり、お子様でも食べやすい味に。

point  
2回に分けて  
**圧搾純正胡麻油 濃口**を入れることで風味UP!



← 究極の無限ピーマン  
調理時間 7分



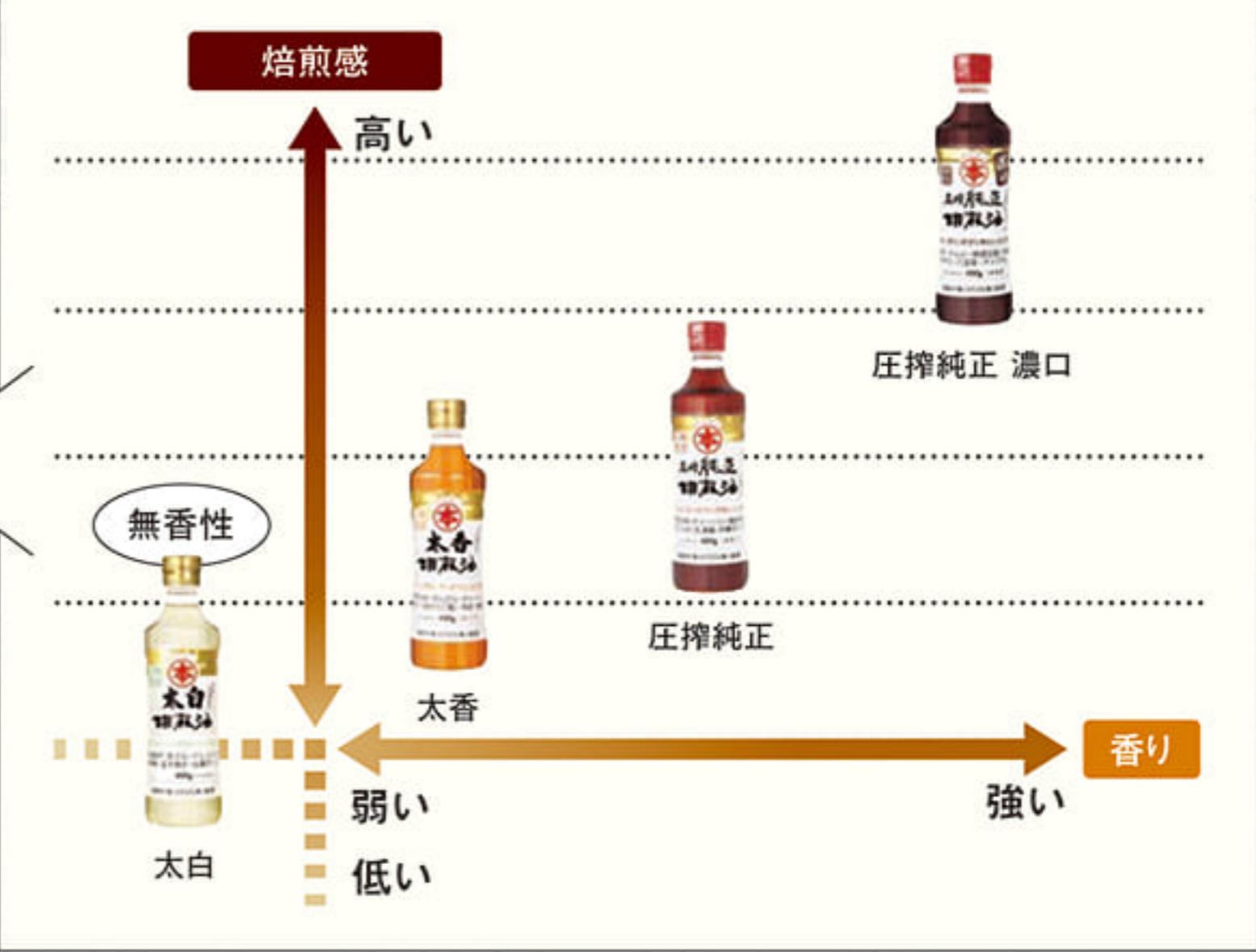
◎材料(2人分)

- ピーマン 5個
- ツナ缶(オイル・塩あり) 1缶
- 圧搾純正胡麻油 濃口** 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ★塩 少々

◎作り方

- ピーマンは縦半分に切り、種とヘタを取り、横1cm幅に切る。
- 耐熱容器に①、ツナ、**圧搾純正 濃口** 小さじ1(残りの小さじ1は仕上げ用にとっておく)、★を入れてさっと和え、電子レンジ600Wで約2分半加熱する。
- 加熱後、残りの**圧搾純正 濃口** 小さじ1を入れてさっと和え、器に盛る。

## ラインアップが充実!



# THE BREAD & SWEETS

## 食べたい 早ワザ！パン・スイーツ

手間と時間がかかるイメージのお菓子やパンが、驚くほどカンタンに！

太白胡麻油を使った早ワザ・裏ワザ・マルホンレシピ！

太白胡麻油は香りが無いので、お菓子やパンのバターなど油脂の代わりにお使い頂けます。



たいはく  
太白胡麻油

水分が飛び、乾燥しがち  
なレンジ加熱でも、太白  
胡麻油使用でしっとり。



ホットケーキミックスで簡単

まぜて、固めて焼くだけ

### 新感覚太白クッキー

調理時間  
**20分**  
(冷やす時間除く)

◎材 料(10個分)

板チョコレート	50g
太白胡麻油	大さじ4
砂糖	大さじ2
卵	1/2個
薄力粉	80g

◎作り方

- ①板チョコレートを粗めに刻み、半分(25g)を耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジでラップをせずに1分30秒加熱し、柔らかくする。
- ②①に太白胡麻油、砂糖、卵、薄力粉、刻んだチョコレートの残り(25g)を加えてよく混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で30分ほど冷やして扱いやすい硬さになったら10等分に丸めて天板に並べる。
- ④手で高さを半分ほどに抑え、170℃に予熱したオーブンで10分焼く。



太白胡麻油たっぷりで  
しっとり、ほろほろ食感。  
太白胡麻油は液体だから  
混ざりやすく、作業も  
簡単！



電子レンジ発酵



カンタンでおいしいですよ。  
是非お試しください。

後藤かおりさん

愛知県を中心に活躍するフードコーディネーター。フードオフィスタブリエ主宰。  
蒲郡のおいしさを地元の飲食店と発信中。

### レンジで 抹茶カップケーキ

調理時間  
**10分**

◎材 料(300ml容量カップ1個分)

ホットケーキミックス	30g
抹茶パウダー	小さじ1/2
卵	1個
砂糖	大さじ2
太白胡麻油	大さじ2
粉糖	適量

◎作り方

- ①ホットケーキミックスと抹茶パウダーは合わせてふるっておく。
  - ②ボウルに①、卵、砂糖、太白胡麻油を入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
  - ③カップの底に太白胡麻油(分量外)を塗り、②をカップの高さの半分を目安に流し入れ、600Wの電子レンジで2分～2分10秒ほど加熱する。お好みで粉糖を振る。
- ※マグカップでもお作り頂けます。

電子レンジ発酵

### コーンちぎりパン

調理時間  
**40分**  
(発酵時間除く)

◎材 料(9個分、型16cm×16cm)

強力粉	200g
砂糖	24g
塩	3g
牛乳	60g
水	60g
ドライイースト	3g
太白胡麻油	20g
コーン	75g

◎作り方

- ①ボウルに強力粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ②別のボウルに牛乳と水を合わせ35℃くらいに温めてからドライイーストを入れて溶かす。①に加え、木べらである程度混ぜておく。
- ③作業台で生地が滑らかになるまでこね(約5分)、太白胡麻油を加えて生地がしっとり滑らかになるまでこねる(約4分)。
- ④生地を20cmほどの円形に広げる。3分の1のコーンを中央にのせて4方から折るように包む。その後上から軽く押して再度コーンが包める大きさに広げ、同様に包む作業をもう2回行う。
- ⑤ガラスのボウルか皿に④を綴じ目を下にして入れ、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱し15分そのまま置く(1次発酵)。生地を丸め直して再び600Wの電子レンジで20秒加熱し15分置いておく(2次発酵)。
- ⑥⑤をまな板に移し9分割し、コーンが中に収まるよう丸める。型のフチに太白胡麻油(分量外)を塗り、綴じ目を下にして並べ、210℃に予熱したオーブンで15分焼く。

Official HP: <https://www.tablier-food.jp>



マルホン胡麻油



2020年8月発行

maruhon\_gomaabura\_ ホームページ <https://gomaabura.jp/> ☎ 0120-77-1150

まるっと、本物。マルホン  
**本** 胡麻油