

# 秋冬野菜レシピ



マルホン胡麻油で美味しい#おうちごはん作っちゃおう!



## ピザ風なすチーズ

見た目もカワイイ、ひと口サイズ! カリカリチーズがやみつき!

調理時間  
15分

◎材料(4人分)

なす	2本
ベーコン	1枚
ピーマン	1個
ミニトマト	8個
★ケチャップ	大さじ2
★オイスターソース	大さじ1
太香胡麻油	大さじ2
コーン	40g
ピザ用チーズ	80g
パセリ	適量

◎作り方

- なすはピーラーでところどころ皮をむき、1cm幅の輪切りにする。軽く水にさらし、ペーパーで水気をふき取る。ベーコンとピーマンは5mmの角切りにし、ミニトマトは薄切りにする。★は混ぜ合わせる。
- フライパンに太香胡麻油を熱し、①のなすを入れて中火で焼き色がつくまで両面焼く。
- ②に★を合わせたソースをのせ、①のベーコン、ピーマン、ミニトマトとコーンものせ、チーズをたっぷり散らす。蓋をして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら器に盛りパセリを散らす。

point

なすを太香胡麻油で炒めることで甘みが出てまろやかな味になる。

ホットプレートでお子様と一緒に作っても楽しい♪

なすを圧搾純正濃口で炒めることでコクが増し満足感がUP!



point

圧搾純正 濃口で鮭を焼くことで、旨みと満足感がUP!

調理時間  
15分

## 鮭と舞茸の照り焼き

シンプルな味つけなのに旨味たっぷり

◎材料(4人分)

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/2
舞茸	1パック
長ねぎ	1/2本
薄力粉	大さじ1と1/2
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
青ねぎ(小口切り)	お好み

◎作り方

- 鮭は塩を振り10分置く。表面の水分を拭き取り、骨があれば抜いて一口大に切る。舞茸は手で適当な大きさにほぐす。長ねぎは斜め1cm幅に切る。
- ビニール袋に薄力粉を入れ、①の鮭、舞茸、長ねぎを加える。ビニール袋に空気を入れて振り、薄力粉をまぶす。
- フライパンに圧搾純正 濃口を熱し、余分な粉をはたいて鮭を皮目から焼き、片面に焼き色がついたら舞茸と長ねぎも加え焼き色をつけるように炒める。(粉っぽさがなくなるまで)
- 最後に★を加え、全体に絡めるようにさっと炒める。お好みで青ねぎを散らす。



## ジューシー麻婆茄子

ご飯がススム、定番中華おかず

◎材料(4人分)

なす	2本
ピーマン	2個
にんにく、しょうが	各1片
長ねぎ	10cm
★酒	大さじ2
★赤みそ	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★鶏がらスープ	150ml
圧搾純正胡麻油	大さじ3
豆板醤	小さじ1/2
豚ひき肉	100g
水溶き片栗粉	水 大さじ1:片栗粉 大さじ1
白ねぎ	お好み

調理時間  
15分

◎作り方

- なすは長さを2等分、太さを6等分にしきだめの拍子木切りにする。ピーマンは短冊切り、にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切り。★の調味料を合わせておく。
- フライパンに圧搾純正(大さじ2)を熱し、①のなすを炒めて取り出す。
- 同じフライパンに圧搾純正(大さじ1)を熱し、にんにく・しょうが・長ねぎ、豆板醤を炒めて香りが立ったら豚ひき肉を加えさらに炒める。
- 豚ひき肉に火が通ったらピーマンも炒め、★の調味料と②のなすを加えて煮る。煮立ったら水溶き片栗粉を加えて仕上げる。お好みで白ねぎを飾る。

point

なすを先に圧搾純正で炒めておくことで水っぽくならず、ジューシーに仕上がる。



## なすのお味噌汁

追いかけごま油で風味UP!

◎材料(4人分)

なす	1本
長ねぎ	10cm
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ1
だし汁	3カップ
みそ	大さじ3
圧搾純正胡麻油 濃口(追いかけ用)	適量

調理時間  
10分

◎作り方

- なすは一口大の乱切りにし、長ねぎは小口切りにする。
- 鍋に圧搾純正 濃口を熱し、①のなすを中火で表面に焼き色を付けるように炒める。
- なすの芯がやわらかくなったら、だし汁を入れ一煮立ちさせる。みそを溶き入れ、①の長ねぎを散らす。お好みで圧搾純正 濃口を追いかけする。

point

圧搾純正 濃口でなすを炒めることによりアグが抜け、肉にとろみが生まれる。色もきれいに仕上がる。

# 野菜足りてる? マルホン流で #時短 #簡単 #美味しい



調理時間  
**15分**



調理時間  
**10分**

## 鮭の南蛮漬け サッパリ味で上品な美味しさ

### ◎材料(2人分)

生鮭	2切れ	★酢	大さじ5
塩、こしょう	各少々	★薄口しょうゆ	大さじ3
片栗粉	大さじ2	★みりん	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/2個	★砂糖	大さじ1と1/2
にんじん	1/3本(30g)	★唐辛子	1本
圧搾純正胡麻油	大さじ2	レモン、ルッコラ	好み

### ◎作り方

- ① 鮭を一口大にそぎ切りし、塩・こしょうを振り片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。にんじんは千切りにする。
- ② ★の調味料を合わせ、ラップはかけずに600Wの電子レンジで30秒加熱し、混ぜる。①の玉ねぎとにんじんをしいたバットに流し入れる。
- ③ 中火に熱したフライパンに圧搾純正を入れ、①の鮭を皮目から焼き、焼き色が付いたら裏返す。両面焼けたら取り出し、熱いうちに②に入れ、さっと混ぜ15分以上漬け込む。
- ④ 好みでレモン・ルッコラを添える。

**point** 鮭のくさみ抜きをしなくても圧搾純正でくさみが抑えられ、旨みUP!  
数時間から半日程度漬けるとしっかり味が染み込みさらに美味しい。

## にんじんのポタージュ

調理時間  
**25分**

にんじんの甘みたっぷり!



### ◎材料(4人分)

にんじん	2本(約300g)	★酢	大さじ1
玉ねぎ	1/2個(100g)	★薄口しょうゆ	大さじ1
太白胡麻油	大さじ1	★みりん	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2	★砂糖	大さじ1と1/2
バター	10g	★唐辛子	1本
水	150ml	レモン	好み
牛乳	400ml		
塩(仕上げ用)	適量		
イタリアンパセリ	適量		
(クルトン)			
バゲット	20g		
太白胡麻油	大さじ1		

### ◎作り方

- ① にんじんは皮をむいて半月の薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。バゲットは1cm角に切り、太白胡麻油をひいたフライパンでカリカリになるまで弱火でじっくり(10分くらい)炒め、クルトンを作る。
- ② フライパンに太白胡麻油を温めて①の玉ねぎを入れ透き通るくらいまで炒める。①のにんじんと塩、バターを加えて、焦げないように混ぜながら中弱火で15分炒める。(にんじんのカロテンが玉ねぎにうつり、黄色っぽく、くたつとする位まで)
- ③ ②に水を入れ、5分程煮る。
- ④ ミキサーに③と牛乳を入れ90秒ほど攪拌して滑らかにし、鍋に戻し入れて温めたら塩で味を整える。器に盛りクルトンとパセリをのせる。

**point** にんじんをじっくりと太白胡麻油で炒めることで甘みが引き立つ!

## ラインアップ充実! 幅広いジャンルに使えます



香りのない  
普段使いの  
ごま油!!

[風味・香り 000]

たいはく  
太白胡麻油



やさしく香る、  
すっきりとした  
ごま油!!

[風味・香り 100]

たいこう  
太香胡麻油



豊かな  
ごまの香りの  
美味しい  
ごま油!!

[風味・香り 100]

あっさくじゅんせい  
圧搾純正胡麻油



力強い香りと  
濃厚な味わいの  
ごま油!!

[風味・香り 100]

あっさくじゅんせい  
こいくち  
圧搾純正胡麻油 濃口



## ほうれん草の白和え

太香で濃厚リッチな味わい!

◎材 料(4人分)

ほうれん草	1袋(200g)	★すりごま	大さじ1と1/2
にんじん	1/3本	★薄口しょうゆ	大さじ1
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	★砂糖	小さじ2
		★太香胡麻油	大さじ1

◎作り方

- ① ほうれん草はさっと茹で、水にさらしよく絞り3cmの長さに切る。にんじんは皮をむいて3cmの長さの千切りにし湯通しする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、重石を乗せて水切りしておく。  
電子レンジの場合はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて600Wで1分30秒加熱する。
- ③ ポウルに②を入れ泡立て器で混ぜて滑らかにし、★の調味料を加えて和え衣をつくる。
- ④ 食べる直前に①のほうれん草とにんじんを③に加え、和える。

**point**

和え衣に太香胡麻油を加えることでねりごまのような濃厚なごまの風味が楽しめる。  
すりごまの代わりに細かく切ったくるみやアーモンドを入れても美味しい。

調理時間  
**15分**



## 小松菜と豆もやしのレンチンナムル

レンジでチャチャッと時短ナムル

◎材 料(2人分)

小松菜	1/2袋(100g)
豆もやし	1/2袋(100g)
★圧搾純正胡麻油	大さじ1と1/2
★鶏がらスープの素	小さじ1
★塩	小さじ1/3
★しょうゆ	少々
★いりごま	大さじ1
焼き海苔	1枚
塩	適量

◎作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切る。豆もやは洗う。
- ② 耐熱ポウルに①と★を入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで2分加熱する。  
取り出して全体を混ぜ合わせたら再び600Wの電子レンジで2分程加熱する。  
塩で味を整える。
- ③ 焼き海苔をちぎって加え、さっと混ぜたら器に盛る。

**point**

野菜から水分が出るのでラップはしなくてOK!  
レンジで調理することで栄養素が逃げにくい。  
圧搾純正と海苔の相性抜群で、やみつきな味わいに。

調理時間  
**10分**



芯も無駄なく使いきり!  
クッキングシートを活用。



## ブロッコリーの芯のシャキシャキナムル

芯は生で食べても甘くて美味しい!

◎材 料(作りやすい分量)

ブロッコリーの芯	1本分
★しょうゆ	小さじ2
★圧搾純正胡麻油 濃口	小さじ1
★にんにく(すりおろし)	少々
★いりごま、純正ごまラー油	適量

調理時間  
**5分**

◎作り方

- ① ブロッコリーの芯は皮をそぎ落とし、短冊切りにする。
- ② 容器に★を混ぜ合わせ、①を入れて30分漬ける。



**point**

短冊切りにすることで  
シャキシャキ食感が楽しめる。  
ご飯のお供に、お漬物感覚で  
食べられる。

圧搾純正 濃口で風味UP!



芯の皮をそぎ落とし、短冊切りに。

調理時間  
**15分**

## ブロッコリーとゆで卵のごまだれソース

クリーミーなごまだれで野菜がモリモリ食べられる!

◎材 料(4人分)

ブロッコリー	1房(200g)	★オイスターソース	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ2	★米酢	大さじ1/2
★すりごま	大さじ1	★圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ1/2
卵	2個		

◎作り方

- ① ブロッコリーは一口大の小房に切り分ける。★の調味料を合わせ、ごまだれを作つておく。
- ② 鍋に卵がかぶるくらいの水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰してから6分半経つたら水につけ半熟のゆで卵を作る。殻をむいて4等分に切る。
- ③ フライパンに湯(分量外)を沸かし、クッキングシートに①のブロッコリーをのせて包んだものを入れ、蓋をして3分蒸す。
- 電子レンジの場合は、耐熱ボウルにブロッコリーと大さじ1杯程度の水を加え、ふんわりラップをかけ600Wで4分程加熱する。
- ④ ブロッコリーとゆで卵を器に盛りつけて①のごまだれをかける。

**point**

ブロッコリーはクッキングシートを敷き蒸し焼きにすることで、栄養素が逃げにくくなる。  
ごまだれは野菜にかけたり、冷奴にかけたり、お鍋のつけだれにも使える万能だれ。  
ゆで卵の代わりにささみで作っても美味しい。



## シャキシャキ青菜炒め

小松菜・にら・ほうれん草などお好みの葉物でアレンジ自在

◎材 料(2人分)

チンゲン菜	1袋2束(200g)
にんにく	1片
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2
★鷹の爪	1本
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★水	50ml
★しょうゆ	小さじ1/2
★塩	少々
水溶き片栗粉	水 小さじ2+片栗粉 小さじ1

◎作り方

- ① チンゲン菜は5cmの長さに切り、軸部分は縦4等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 弱火で熱したフライパンに圧搾純正 濃口を入れ、①のにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ①のチンゲン菜を根元の硬い部分から入れ、その後葉の部分を入れて強火で炒める。
- ④ ★を入れてさっと炒め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

**point**

青菜のシャキシャキとした歯触りを残すため炒めすぎないよう注意する。  
圧搾純正 濃口で炒めることで苦みが抑えられ旨みがUP!

調理時間  
**10分**



## じゃがいもの海鮮チヂミ

外はカリカリ、中はモチモチ!

調理時間  
15分

◎材料(4人分)

えび	100g	太白胡麻油	大さじ1
青ねぎ	4本	圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2
★じゃがいも	100g	糸唐辛子	お好み
★小麦粉	50g	〈つけだれ〉	
★卵	1個	しょうゆ	大さじ2
★塩	小さじ1/2	酢	大さじ1
★水	50ml		

◎作り方

- えびは殻をむいて背わたを取り、酒と片栗粉(分量外)でもみ洗いしくさみを取る。水気をふきとり、包丁の背でつぶす。青ねぎは3cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ボウルに★を混ぜ合わせ生地を作る。
- フライパンに太白胡麻油をひき、えび、青ねぎを加えさっと炒める。②をまんべんなく流し入れて形を整え、中火で3分ずつ両面に焼色がつくまで焼く。
- 仕上げに鍋肌から圧搾純正濃口を2周にわたって回し入れ、両面がカリッとするまで焼く。均一に火が通るように、フライ返しで押さえつけながら焼く。
- 食べやすくカットして器に盛り、お好みで糸唐辛子を飾る。つけだれの材料を混ぜ合わせて添える。

point

仕上げに圧搾純正濃口を入れることで表面がカリカリ&風味豊かに!



## カリホクポテトフライ

お子様のおやつや、大人のおつまみにぴったり!

調理時間  
15~20分

◎材料(4人分)

じゃがいも	2個	◎作り方
★片栗粉	大さじ2	①じゃがいもは皮付きのままくし切りにし、水にさらして表面の余分なでんぶんを洗い流す。軽く水を切ってから耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで5分加熱する。(竹串がスッと通るまで)
★小麦粉	大さじ2	②ボウルに★を混ぜ合わせ、①をくぐらせる。170度に熱した太白胡麻油で揚げ色がつくまで3分程揚げる。バットに取り出し揚げたてに塩、お好みで黒こしょうをふりケチャップを添える。
★水	大さじ3	
太白胡麻油	適量	
塩	適量	
黒こしょう	お好み	
ケチャップ	お好み	

太白胡麻油で揚げることで、じゃがいもの甘さが引き立つ!

★の材料にカレー粉、青のり、ガーリックパウダー、チリパウダーを加えても美味。電子レンジでじゃがいもを加熱することで、揚げ時間を短縮。たくさん作って冷凍しておくと便利。

身体の中から煮されて  
みてください



鈴木 あすな  
管理栄養士/料理研究家  
愛知県名古屋市出身。一児の母。

結婚を機に世界中にたくさんの素敵な食卓=TABLEを作りたいという想いから株式会社Table forを立ち上げる。旬を大切にした栄養学が学べる料理教室の運営や、テレビやラジオ、雑誌でのレギュラーを持ち、食と栄養の大切さを伝えるために幅広い活動を行っている。名古屋の中心部にあるアトリエの屋上では、コンポストでできた堆肥でハーブや野菜を育て、都心にいながらも豊かな環境づくりを目指している。

@asunasuzuki または @Tablefor



## ごま香る基本の肉じゃが

いつもの肉じゃがをコク旨仕上げに

調理時間  
25分

◎材料(4人分)

牛肉(こま切れ)	100g	◎作り方
じゃがいも	3個(400g)	①牛肉は3cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて大きめの一口大に切って水に浸す。にんじんはじゃがいもよりも小さめの乱切り、玉ねぎは1.5cm幅に切る。さやいんげんは、さっと茹でて3等分に切る。
にんじん	1本(150g)	②鍋に圧搾純正を熱し、①の牛肉を入れ中火でさっと炒める。色が変わったら、①のじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れさらに炒める。
玉ねぎ	1/2個(150g)	③全体に油がまわったら、だし汁を注ぎ(鍋に入れた材料が浸る程度)★を加えて強火にする。
さやいんげん	4本	④煮立ったら中火にしアクを取る。アクがなくなったら、落とし蓋をして、5分煮る。その後しょうゆを数回に分けて加え、途中2、3回鍋返しをしながら、汁気が少くなりツヤが出るまで煮る。
圧搾純正胡麻油	大さじ1	⑤器に盛り、さやいんげんを盛り付ける。
だし汁	400ml~	
★酒	大さじ2	
★砂糖	大さじ1と1/2	
★みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	

point

圧搾純正で具材を炒めることでコーティングされ、しっとり仕上がりコクが出る。



## きのこたっぷり焼売

蒸し器不要! なのに本格的!

調理時間  
25分

◎材料(4人分)

生椎茸	4本	◎作り方
えのき	100g(1袋)	①生椎茸・えのき・長ねぎ・しょうがをみじん切りにする。
長ねぎ	10cm	②ボウルに豚ひき肉と★を入れて、ねばりがでるまで混ぜる。
しょうが	1片	③②のボウルに①を入れさっと混ぜる。
豚ひき肉	250g	④親指と人さし指で輪を作つて焼売の皮1枚をのせ、30等分にしたタネをのせて包む。はみ出た皮はタネの表面にくっつけるようにして形を整える。真ん中にグリンピースをのせる。
★圧搾純正胡麻油	大さじ1	⑤フライパンにキャベツをしき、間隔をあけて④を並べる。水を加え蓋をし、中火で7~8分程蒸し焼きにする。
★しょうゆ	大さじ1	電子レンジの場合は、耐熱皿にキャベツをしき焼売をのせ、水(大さじ2~3)を加えて、ふんわりラップをかけ600Wで6分加熱する。
★片栗粉	大さじ1/2	⑥器に盛り、酢醤油とねりからしを添える。
★砂糖	小さじ1	
★塩	小さじ1/2	
焼売の皮	30枚	
グリンピース	30粒	
キャベツ(千切り)	3枚分	
水	100ml	
酢醤油	適量	
ねりからし	適量	

point

圧搾純正が具材のつなぎ役となり、きのこが苦手な人でも食べやすい味わいに。

手に皮をのせ、上に具をのせ  
包みこむようににぎり、  
円柱状に整える。

