

春夏野菜レシピ



マルホン胡麻油で美味しい #おうちごはん 作っちゃおう!



トマト
トマトの赤い色は
抗酸化作用があるリコピン
という成分、旨味成分の
グルタミン酸を豊富に
含む緑黄色野菜。

ピーマン
ビタミンCやカロテン、
ビタミンEなども豊富な緑黄色野菜。
生食するとビタミンCが
たっぷり摂れる。

キャベツ
胃や腸の粘膜を丈夫にする
ビタミンCやカルシウムを
含み、緑色の部分には
カロテンが多く
含まれる。

豆類
野菜の中でもタンパク質が多く、
ビタミンCや食物繊維も豊富。
疲労回復や美肌作りに
効果的。

にら
カロテンやビタミンB2などを
豊富に含む緑黄色野菜。
香り成分アリシンはビタミンB1の
吸収を高め疲労回復にも役立つ。

調理時間
15分

セロリ
ビタミンCや食物繊維を多く含み、
葉の部分はカロテンが豊富。
旬の時期は繊維が柔らかく
食べやすい。



あさりとキャベツのオイルパスタ

シンプルパスタを太香胡麻油で風味豊かに

◎材料(2人分)

にんにく	1片	塩	少々
キャベツ	140g(約1/8個分)	パスタ	160g
太香胡麻油	大さじ2	ゆで汁	50ml
鷹の爪(輪切り)	1本	しょうゆ	小さじ1/2
あさり	200g	黒こしょう	好み
酒	50ml		

◎作り方

- にんにくはみじん切りにする。キャベツは一口大に手でちぎる。
- フライパンに太香胡麻油とにんにく、鷹の爪を入れ弱火で熱し香りが出るまで炒める。中火にし、あさりとキャベツを炒め、酒を入れて蓋をして酒蒸しする。
- 1リットルのお湯(分量外)に塩大さじ1/2(分量外)程度入れ、パスタは表記通りゆでる。
- ②にゆで汁を入れて乳化させ、③のパスタを入れ、塩としょうゆで味付けする。
- 好みで黒こしょうをふる。

- キャベツは火を通すことでたっぷり食べられる。
- キャベツを手でちぎると味なじみが良くなる。
- 太香胡麻油のほのかな香りが全体の味を底上げしてくれる。



調理時間
15分

春の豆ちらしごはん

テーブル華やぐ春色ちらしごはん

◎材料(2~3人分)

好みの豆	約100g (スナップえんどう5本(35g)、いんげん7本(35g)、モロッコいんげん3本(30g))
★卵	1個
★塩	少々
★圧搾純正胡麻油	適量
☆ごはん	茶碗2杯(約300g)
☆しらす	30g
☆白ごま	小さじ1
☆圧搾純正胡麻油	小さじ2
☆塩	少々
◆圧搾純正胡麻油	小さじ1
◆塩	少々
◆水	大さじ1

◎作り方

- 豆は筋を取り、食べやすい大きさに切る。★を合わせて錦糸卵を作る。
- ☆を混ぜ合わせておく。
- フライパンに①の豆と◆を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。火が通ったら強火にして焼き色をつける。
- ③①のごはんの上に錦糸卵を散らし、②の豆を盛り付ける。

- 豆を圧搾純正で蒸し焼きにすることで、香ばしくなり食べやすい。また食感と栄養価も残る。

調理時間
20分

枝豆のサモサ

プチプチ食感が楽しい、おやつ感覚のサモサ

◎材料(12個分)

枝豆	100g
塩	小さじ1
春巻きの皮(大)	4枚
クリームチーズ	120g
太白胡麻油	適量

◎作り方

- 枝豆に塩をもみ込む。鍋に湯を沸かし、沸騰したら枝豆を塩ごと入れ、4分ゆでてザルにあげる。粗熱がとれたら皮をむく。
- 春巻きの皮を3等分に切る。長四角の左側に、クリームチーズ10gを三角形になるようにのせる。その上に枝豆を5~6粒のせる。三角形になるように端から包み最後を折り込む。
- 太白胡麻油を170℃に熱してこんがり色づくまで揚げる。



一口サイズに包む。

- 太白胡麻油で揚げることでサクサクに。
- さつまいもやかぼちゃを入れてもおいしい!
- 枝豆は冷凍タイプでもOK!



豚バラとキャベツのもつ鍋風

圧搾純正 濃口でコクと旨味アップ!

◎材料(4人分)

キャベツ	1/2玉(800g)
ごぼう	1本(150g)
にら	1/2袋(50g)
豚バラ肉	250g
絹ごし豆腐	1丁(300g)
★圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2
★にんにく	2かけ(薄切り)(20g)
★鶏がらスープの素	大さじ2
★水	3カップ
★りんご	大さじ3
★牛乳	大さじ3
★合わせみそ	大さじ4~
★鷹の爪(輪切り)	1本
中華麺	2玉

◎作り方

- キャベツは芯をとり5cm幅のざく切りにする。ごぼうは皮を綺麗に洗い千切りまたはささがきにする。にら、豚バラ肉は5cm幅に切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。★の調味料は混ぜ合わせておく。
- 深めのフライパンに豚バラ肉を並べ、火にかける。カリッとして脂がたっぷり出てきたら★を加える。
- 一煮立ちしたらキャベツとごぼうを加え、キャベツが柔らかくなったら豆腐ににらを加えさっと煮る。
- シメはラーメン。別鍋でゆでた中華麺を冷水でしめ、水気を切る。残った汁に麺を加えて、少し煮る。

- 圧搾純正 濃口を入れることで肉の油と合わせ甘味とコクが増す。
- みそは2種類加えるとより味に深みが出る。

調理時間
20分

アレンジ色々、 たっぷり野菜をみんなで “シェアしよう！”



調理時間
30分

手作りクリスピープルコギピザ

ピザ生地もフライパンで簡単にできる！

◎ピザ生地(生地:直径20cmのピザ2枚分)

★強力粉	100g
★圧搾純正胡麻油	大さじ1
★水	50ml
★塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1

◎作り方

- ボウルに★を上から順に入れ箸で混ぜる。
- 粉っぽさがなくなったら、手でひとまとめにする。
- ラップをして10分置き、生地を落ちかせる。
- 軽く打ち粉(分量外)をして、麺棒で丸型に薄く延ばす。フォークで全体に穴を開ける。(2枚作る)
- フッ素加工のフライパンで両面うつすら焼き色がつくまで中弱火で焼く。



フライパンで簡単調理。

◎プルコギピザ(材料:2枚分)

牛肉	100g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	2個
★しょうゆ	大さじ2
★コチュジャン	大さじ1と1/2
★にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
★圧搾純正胡麻油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	100g
いりごま、糸唐辛子	適量

◎作り方

- 牛肉は一口大に切る。玉ねぎとピーマンは細切りにする。
- ボウルに★を合わせ、①の食材を入れて5分ほど置く。
- フライパンを温め、②を入れて強火でさっと炒める。
- 下焼きした生地にマヨネーズを塗り、チーズ(40g)、③、残りのチーズ(10g)の順にのせる。
- 別のフライパンに水大さじ1(分量外)を入れクッキングシートをひきその上に④のせチーズが溶けるまで3~5分中弱火で蒸し焼きする。仕上げにいりごま、糸唐辛子をのせる。

- 生地は発酵なしで手間いらず。
●具材を圧搾純正で焼くことで少ない調味料でも味が決まる。

調理時間
20分



調理時間
5分

無限塩昆布ピーマン

ごま油×塩昆布 相性バツグンの一品

◎材 料(2人分)

ピーマン	4~5個(140g)
★塩昆布	10g
★圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2
★いりごま	小さじ1

◎作り方

- ピーマンは千切りにして水に5分ほどつけシャキッとさせる。水気を切り、ボウルに入れて★を加えて和える。

- point
- ピーマンは水につけることでシャキシャキとして、生でも食べることができる。
 - 圧搾純正 濃口を入れると、ピーマンの苦味がやわらぎ食べやすくなる。



調理時間
20分

肉みそと野菜のジャージャー麺

ごま油が効いた濃厚肉みそだれがたまらない！

◎材 料(4人分)

★長ねぎ	10cm
★しょうが	1片(10g)
★にんにく	1片(10g)
もやし	200g(1袋)
きゅうり	1本
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ1+大さじ2
豚ひき肉	200g
☆赤みそ	60g
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
☆水	100ml
中華麺	4玉
卵黄	4個
白髪ねぎ	適量(10g)
ラー油	好み

◎作り方

- 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。もやはヒゲ根をとりさっとゆでる。きゅうりは板ざりしさと湯をかけ千切りにする。
- フライパンに圧搾純正 濃口(大さじ1)を温めて、★を入れて香りが出るまで炒めたら、豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったら☆を入れて弱火で煮詰めて肉みそを作る。
- 鍋に湯(分量外)を沸かし、麺をほぐして表記通りゆでる。ザルにあげてもみ洗いして圧搾純正 濃口(大さじ2)をからめて皿にのる。肉みそ、きゅうり、卵黄をのせ、お好みで白髪ねぎを添えラー油をかける。

point

- 圧搾純正 濃口を麺に絡めることで麺がほぐれやすくなり、コクがUP!
- 多めの油でひき肉を炒めることでしっとり仕上がる。



揚げ野菜とカリカリ豚のトマトポン酢がけ

たれが絡まるさっぱり仕上げで夏野菜をたっぷり摂取！

◎材 料(4人分)

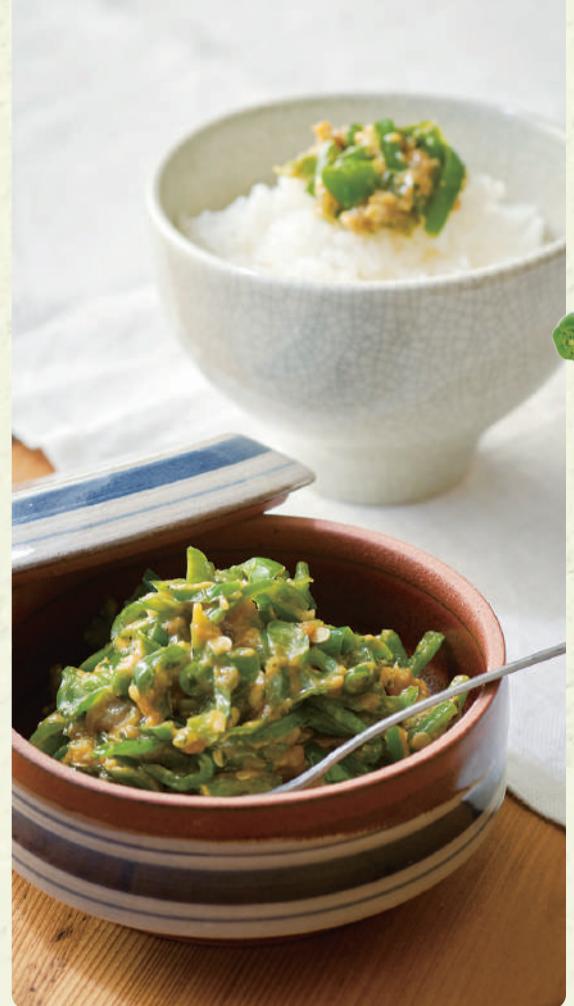
なす	2本
豚肉(ローススライス)	200g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
長ねぎ	10cm
トマト	1玉(150g)
☆めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
☆酢	大さじ1/2
太白胡麻油	大さじ3

◎作り方

- なすはピーラーで所々皮をむき、横半分、縦4等分に切る。豚肉は塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をふるう。長ねぎはみじん切りにする。
- トマトを5ミリ角に切り、☆と合わせておく。
- 中火に熱したフライパンに太白胡麻油を入れ、豚肉をカリカリに揚げ焼きにし、パット等に取り出す。同じフライパンでなすを焼く。
- 皿に盛り付け、②をかけ、長ねぎを散らす。

point

- 豚肉は小麦粉をまぶして揚げ焼きすることでカリッと仕上がりたれがよく絡む。
- 太白胡麻油で揚げることで素材の味が引き立つ。

調理時間
10分ピーマンの
焼きみそご飯がススム、
常備菜の決定版!

◎材 料(4人分)

ピーマン 4個(140g)
 しょうが 1/2片(10g)
 大葉 5枚(5g)
 圧搾純正胡麻油 濃口 大さじ1
 ★砂糖 大さじ1/2
 ★合わせみそ 大さじ3

◎作り方

①ピーマンはヘタを取り、種ごと千切りにして長さを3等分にする。
 しょうが、大葉はみじん切りにする。
 ②フライパンに圧搾純正 濃口をひき、しょうがを加え香りが出るまで中火で炒める。種ごとピーマンを加えくつたりするまで炒めたら★を加え全体が混ざったら大葉を加えてサッと混ぜる。

point

- ピーマンをしっかり炒め煮することで馴染んで食べやすくなる。
- ピーマンは種ごと入れることでプチプチ感が楽しめる。
- 圧搾純正 濃口で炒めることで時間が経ってもごま油の香りがしっかり香る。

調理時間
20分

ピーマンだれの油淋鶏

ピーマンだれが食欲そそる、おうち中華!

◎材 料(4人分)

鶏むね肉 1枚(300g)
 ピーマン 3個
 ★酒 大さじ1
 ★しょうが汁 小さじ1
 ★しょうゆ 大さじ1/2
 片栗粉 適量
 太白胡麻油(揚げ用) 適量
 ☆しょうゆ 大さじ2
 ☆酢、みりん、はちみつ 各大さじ1
 ☆圧搾純正胡麻油 大さじ1/2

◎作り方

①鶏肉は皮をとり、フォークで穴をあけ、筋に垂直になるようそぎ切りする。ピーマンはみじん切りにする。
 ②袋に①の鶏肉と★を合わせ、10分ほど浸け込む。片栗粉をつけて170℃に熱した太白胡麻油で2~3分揚げる。
 ③鍋に☆の材料を合わせて煮立たせ、ピーマンを加えて火を止める。熱いうちに②とからめる。

point

- 玉ねぎや長ねぎのみじん切りを入れても美味しい。
- ケセのない太白胡麻油で揚げることで、たれの味が際立つ。
- たれに圧搾純正を加えることで食欲そそる風味に。

調理時間
15分豚しゃぶの梅ごまだれ
さっぱり梅ごまだれで、食欲増進!

◎材 料(4人分)

★梅干し 1~2個(10~20g)
 ★すりごま 大さじ2
 ★しょうゆ 大さじ1
 ★砂糖 大さじ1/2
 ★圧搾純正胡麻油 大さじ1
 ★牛乳 大さじ1
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
 酒 大さじ1
 きゅうり 1本(130g~)
 レタス 3枚(80g)

◎作り方

①梅干しは種を取り除いてペースト状に叩き、★の材料を全て混ぜ合わせて梅ごまだれを作る。
 ②豚肉に酒をかける。鍋に湯を沸かし沸騰したら火を止めて80度くらいの湯でさっと茹でる。きゅうりは板ずりし、熱湯をさっとかけピーラーで薄切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 ③②を器に盛り付け、①の梅ごまだれを適量かける。

point

- たれに圧搾純正を入れるとコクが増す。
- 豚肉は沸騰状態でゆでると硬くなるので火を止めてからゆでると良い。
- きゅうりは板ずりし、熱湯をかけることで食べやすくなり、色もきれいになる。

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 000]

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 000]

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 000]

あっさくじゅんせい

圧搾純正胡麻油 濃口

調理時間
20分きゅうりと豚肉の水餃子
きゅうりで作るヘルシー餃子!

◎材 料(30個)

きゅうり 2本
 塩 小さじ1
 ★しょうゆ 大さじ1
 ★酢 大さじ1/2~
 ★ラー油 小さじ1
 ★いりごま 適量
 鶏ひき肉 200g
 圧搾純正胡麻油 濃口 小さじ2
 餃子の皮 30枚

◎作り方

①きゅうりは小口切りにし、塩をまぶして5分置き、水気を絞る。
 ★の材料を合わせてたれを作っておく。
 ②鶏ひき肉に①のきゅうりと圧搾純正 濃口を入れて全体をさっと混ぜ、皮で包む。(包み方は半分にたたんで、両端をくっつける)
 ③沸騰させた湯に②を入れて2分茹で、氷水にさらし水気を切る。
 ①のたれをかけていただく。



半分にたたんで両端をくっつけるだけ。



皮がプリプリなうちにたれをかける。

point

- 圧搾純正 濃口で味が決まるので、味付けは塩のみでシンプルに。
- きゅうりを塩もみすることで食感もよくなり、鶏肉のうまみを吸ってくれる。



調理時間
15分

白身魚のレンチン蒸し～ニラの香り油がけ～ 蒸し料理もレンジで簡単調理！

◎材料(2人分)

白身魚(鯛・鰯・鮭など)	2切(200g)
塩	少々
にら	1/2袋(50g)
★しょうが	1片(10g)
★酒	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★水	大さじ3
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2

◎作り方

- ①白身魚は半分に切り、両面に塩を振り10分置く。出てきた水分をペーパーでふき取る。
- ②にらは1cm幅に切る、しょうがは千切りにする。
- ③耐熱皿に①の魚を並べ、★を入れふんわりラップをして600wのレンジで3分30秒～4分加熱する。
- ④器に③を盛り付け、②をのせる。
- ⑤食べる直前にフライパンに圧搾純正 濃口を入れてしっかりと熱し、④にかける。



point

- 最後の圧搾純正 濃口で香ばしさをプラス(ねぎを入れてねぎ油にしてもおいしい)
- 淡泊な白身魚も圧搾純正 濃口で旨味アップ！



調理時間
20分

鯛そぼろとセロリのごはん

まろやかな鯛の風味にセロリのアクセントが絶妙！

◎材料(4人分)

鯛	2切(200g)
塩	小さじ1
酒	大さじ2
セロリ	1本(120g)
★塩	小さじ1
★圧搾純正胡麻油 濃口	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごはん	茶碗4杯分(500g)
<錦糸卵>	
卵	1個
酒	小さじ1
塩	少々

◎作り方

- ①耐熱皿に鯛を入れ、塩をまぶす。酒を加えふんわりラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。セロリは筋をとり薄切りにして★と和える。卵は溶きほぐして酒と塩を加え錦糸卵を作る。
- ②鯛の粗熱がとれたら皮と骨を取り除き、フライパンに身をうつし砂糖を加え、身をほぐすように弱火で熱し、そぼろ状にする。
- ③ごはんにセロリを加え、さっと混ぜたら器に盛り、その上に②と錦糸卵をのせる。

point

- 圧搾純正 濃口でセロリに下味をつけてご飯に混ぜ込むことで食べやすくなり、セロリの色も鮮やかになる。

身体の中から癒されて
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。

@asunasuzuki または @Tablefor



調理時間
15分

フライパンたこ焼き

フライパンで作るフワフワたこ焼き

◎材料(2人分)

たこ	50g
キャベツ	100g
紅しょうが	大さじ1(15g)
★卵	2個
★薄力粉	大さじ6
★だし汁	200ml
圧搾純正胡麻油	適量

<トッピング>

たこ焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のり 好み

point

- たこの代わりにコーン・ウインナー・チーズなどを入れてアレンジも◎
- 圧搾純正を少し多めにひいて巻くとよりふんわり仕上がる。

◎作り方

- ①たこは1cm角に、キャベツは粗みじん切りに、紅しょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに★を入れ、泡立て器でダマが残らないようによく混ぜ、キャベツと紅しょうがを入れる。
- ③卵焼き器に圧搾純正を中強火で熱し、②の1/4量を流し入れ、たこを散らし、奥から手前に巻いていく。これを4回繰り返す。
- ④一口大に切って皿に盛り付け、トッピングをかける。



だし巻き卵の要領で巻き、中～強火でふんわりと仕上げる。



調理時間
10分

セロリといかのさっと炒め

スピード炒めでシャキシャキ食感！

◎材料(2～3人分)

いか	1杯
★酒	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々
セロリ	1本
きゅうり	1本
にんにく	1片(10g)
圧搾純正胡麻油	大さじ1+大さじ1/2
唐辛子(輪切り)	少々(0.3g)

point

- セロリを切った後に水にさらすことで苦みが抜ける。
- 圧搾純正で炒めることでセロリのクセが感じにくくなる。
- 仕上げに圧搾純正をたらすと、香ばしい香りが広がる。

◎作り方

- ①いかは内臓をとり、皮を除く。表面に格子状の切り込みを入れ一口大に切る。ゲソは食べやすい長さに切る。ボウルに★の調味料と合わせ下味をつけておく。
- ②セロリは筋を取り、斜め厚切りにし水にさらす。きゅうりも縦半分に切り斜め厚切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに圧搾純正(大さじ1)とにんにく、唐辛子を熱し、香りが出たら①のいかと②を強火で炒め、①の調味料を入れて味を絡める。仕上げに残りの圧搾純正(大さじ1/2)を入れる。

身体の中から癒されて
みてください

結婚を機に世界中にたくさんの素敵なお食卓=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。



マルホン胡麻油



@maruhon_gomaabura_

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

2021年3月発行

マルホン
胡麻油