

# お手軽、お気軽。さぬきうまいもん料理教室レシピ



おいでまいのオリーブちらし寿司  
穴子のオリーブ白焼き

炊きたても、冷めてもおいしい「おいでまい」と旬のオリーブの新漬けを合わせた簡単ちらし寿司です。穴子はオリーブオイルで白焼きにして添えました。甘めのすし酢に旨味のかえりちりめんを入れた、香川のすし飯です。

## 【材 料(4人分)】

すし飯…おいでまい3合分、昆布1枚、酒 大さじ3  
合わせ酢…酢1/2カップ、砂糖1/3カップ、塩大さじ1/2、かえりちりめん 大さじ山盛り1  
穴子オリーブ白焼き…アナゴ2尾、塩、オリーブ油大さじ2、酒 大さじ2  
薬味…シソ、ミョウガ、ショウガ、白ゴマ  
オリーブの新漬け 12粒

## 【作り方】

- ①「おいでまい」ですし飯を炊き、すし酢を合わせる。
- ②シソ、ミョウガ、ショウガは千切りにして水にさらしアクをとる。白ゴマは軽く炒る。オリーブの新漬けは水にさらして塩抜きし、刻んでおく。オリーブと薬味をすし飯に混ぜる。
- ③アナゴは霜降りしてぬめりを取り、水洗いして拭く。塩をしてオリーブ油をなじませ、素焼きする。焼き目がついたらお酒を加えて、水分をとばし、切り分けて、すし飯にのせる。



希少糖ドレッシングのフルーツサラダ

「夢の糖」希少糖と、オリーブオイルを使った、香川県らしいドレッシング。  
県産レタスとイチゴを組み合わせた、華やかなサラダです。

## 【材 料(4人分)】

レタス1/4個、イチゴ4粒、柿1個、ブロッコリー1/2株、レモンの皮1/3個分  
★希少糖ドレッシング  
レアシュガーシード 大さじ1、オリーブ油 大さじ2、酢 大さじ2  
醤油 大さじ2、豆板醤 小さじ1、レモン汁 大さじ1  
干し柿(ブルー) 1/2個

## 【作り方】

- ①希少糖ドレッシングの材料を合わせる。  
干し柿(ブルー)はみじん切りにして加える。
- ②イチゴと柿は薄切りにしておく。  
レタスはため水で洗って手でちぎり、ざるにあげて冷やす。  
レモンの皮は白いところが入らないように千切りにし、水にさらす。ブロッコリーは塩茹でする。
- ③食べる直前に和え、盛り付ける。



オリーブ牛と食べて菜のスープ

焼いても煮てもおいしい「オリーブ牛」は、少しスープに入っただけでも、その旨味を味わえます。  
香川県が生んだ新しい野菜「食べて菜」は下茹でなしでもアクが出ない栄養価の高い野菜です。

## 【材 料(4人分)】

オリーブ牛肉100g、食べて菜100g、ミニトマト4個、卵1個  
ショウガ5g、白ネギ5cm  
ごま油 小さじ2、水 カップ3、中華鶏がらだし 大さじ1、酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2、塩・こしょう 少々

## 【作り方】

- ①オリーブ牛2cmに切る。食べて菜はしっかり洗って葉と軸に分け、2cm長さに切り分ける。
- ②鍋にごま油、ショウガと白ネギのみじん切りを入れあたためる。オリーブ牛と食べて菜の軸を加えて炒める。
- ③水と鶏ガラだし、調味料を加えて一煮立ちさせる。  
アクをとったら弱火で5分煮る。ミニトマトと食べて菜の葉を加える。
- ④味見をして塩、こしょうで味を調べ、溶き卵を加えてフタをする。