

# 《亜麻仁油を使った簡単レシピ》

※レシピはすべて4人分です。

## 空豆のホクホクサラダ

空豆	300g
塩	少々
トマト	2個
パセリのみじん切り	少々
＜ドレッシング＞	
ワインヴィネガー	大さじ1
亜麻仁油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
オリーブ実のみじん切り	2個分
たまねぎのみじん切り	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1



- ①空豆は塩ゆでして薄皮をむく。
- ②トマトは湯むきして1cm角に切る。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、空豆とトマトを和えて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

## 豆腐サラダの納豆ドレッシング

木綿豆腐	1丁
トマト	2個
青紫蘇	4枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
＜納豆ドレッシング＞	
納豆	40g
酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ4
練り辛子	小さじ1
亜麻仁油	大さじ4



- ①豆腐は水きりして1.5cm角に切る。
- ②トマトは8等分のくし形切りにする。青紫蘇は千切りにする。
- ③納豆は包丁で叩くように細かく刻んで、ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④器にトマト、豆腐を盛ってドレッシングをかけ、ちりめんじゃこ、青紫蘇を乗せる。

## ホタテのピリ辛ソース

ホタテ貝柱(生食用)	12個
ブチトマト	8個
大根	100g
青紫蘇	4枚
＜ソース＞	
醤油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
黒砂糖	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1
亜麻仁油	大さじ1/2



- ①ホタテは3～4枚にスライスし、熱湯をさっとかけて冷水につけ、水気をふく。
- ②ブチトマトは5mm厚さにスライスする。大根、青紫蘇は細い千切りにして混ぜ合わせておく。
- ③ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ④器にホタテとブチトマトを盛り、大根と青紫蘇を乗せ、食べる前にソースをかける。

## トマトとかぶのピーナッツ和え

トマト	3個
かぶ	2個
あさつき	適宜
ピーナッツ	1/3カップ
ナンプラー	大さじ1
酢	大さじ1
亜麻仁油	大さじ1
はちみつ	少々
塩	少々



- ①かぶは皮をむいてくし形に切り、塩少々を振ってしばらく置く。
- ②トマトは皮をむいてくし形に切る。あさつきは小口切りにする。
- ③ピーナッツはフライパンでから炒りして軽くすりつぶし、ナンプラー、酢、フラックスオイル、はちみつと混ぜ合わせる。
- ④③に水気をしぼったかぶ・トマト・あさつきを加えて和え、器に盛る。

## いわしと香り野菜のマリネ

いわし	400g
にんにく	1かけ
セロリ	1本
たまねぎ	1/2個
紫蘇	5枚
松の実	15g
塩、胡椒	適宜
酢	少々
オリーブオイル	少々
＜マリネ液＞	
レモン汁	大さじ2
亜麻仁油	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
醤油	小さじ1
塩、胡椒	適宜



- ①松の実を軽くフライパンで炒る。
- ②いわしは手開きにし、塩をふって30分置く。さっと水洗いして水気をふき、バットに並べて酢を振りかけて10分置く。皮をむいてそぎ切りにする。
- ③たまねぎは薄くスライスして塩をふってもみ、水につけて水気をしぼっておく。セロリは筋をとって薄くスライスする。紫蘇は千切りにする。にんにくはうす切りにする。
- ④ボウルにマリネ液の材料のレモン汁、塩、胡椒を加えて混ぜ、塩が溶けたら亜麻仁油を少しずつ加えながら混ぜ、マスタード、醤油、にんにくを加えて混ぜる。
- ⑤いわし、たまねぎ、セロリを加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で1時間なじませる。器に盛って松の実を散らし、紫蘇を盛る。

## ささみとなすの蒸しもの

なす	3個
ささみ	4本
酒	少々
塩	少々
ねぎ	10m
＜調味料A＞	
黒砂糖	小さじ1
酢	大さじ2
醤油	大さじ2
亜麻仁油	大さじ1
ねぎのみじん切り	大さじ1
一味とうがらし	好みで少々



- ①なすは縦半分にして水にさらしてアクを抜く。ねぎは白髪ねぎにする。
- ②ささみは筋をとって酒と塩少々をふり、ラップをして電子レンジで約2分加熱し、細く裂く。
- ③なすにラップをして電子レンジで約6分加熱する。
- ④調味料Aを合わせておく。
- ⑤3のなすが冷めたら5mm厚さに切って、器に広げて盛る。その上にささみを乗せ、白髪ねぎを盛って4の調味料をかける。

## ■ トマトとスナップエンドウの梅マリネ



■ 材料(4人分)  
 トマト 2個  
 スナップエンドウ 12本  
 レッドオニオン 1/2個

[A]マリネ液  
 梅干し 4個  
 黒砂糖(orはちみつ) 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1  
 すだちのしぼり汁 大さじ1  
 亜麻仁油 大さじ2  
 にんにく(すりおろしたもの) 適量

### ■ 作り方

- ①トマトは、くし切りにする。
- ②スナップエンドウは、筋をとり、塩を入れたお湯で茹でて、半分に切る。
- ③レッドオニオンは、薄切りにし、水にさらす。
- ④Aのマリネ液の梅干しは種をとって、包丁でたたく。
- ⑤Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑥④のマリネ液に、①～③を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫でしばらく置く。

## ■ ゴロゴロ里芋のポテトサラダ

■ 材料(4人分)  
 里芋 小8個  
 ブロッコリー 1/4房  
 人参 1/3本

【豆腐マヨネーズ】  
 亜麻仁油 1/4カップ  
 木綿豆腐 1/2丁  
 酢 1/4カップ  
 練りからし 大さじ1/2  
 塩 少々  
 胡椒 少々

### ■ 作り方

- ①里芋は皮ごと茹でて、串がすっと通ったら取り出して皮をむき、半分に切る。
- ②ブロッコリーは茹でて小さく切り、人参は小さくスライスにする。
- ③豆腐マヨネーズの材料を全てミキサーにかけ、滑らかにする。
- ④ボウルに①、②を入れ、③を和えて完成。



## ■ きのこの秋マリネ



■ 材料(4人分)  
 しめじ 1パック  
 えのき 1パック  
 エリンギ 1パック  
 梨 1/4個

[マリネ液]  
 オリーブオイル 大さじ1  
 亜麻仁油 大さじ1  
 酢 大さじ2  
 レモン果汁 大さじ1  
 醤油 小さじ1.5  
 塩、コショウ 適量

### ■ 作り方

- ①しめじ、えのきは石づきを取り、手でほぐす。
- ②エリンギは食べやすい大きさにスライスする。
- ③マリネ液を合わせておく。
- ④梨は食べやすい大きさにスライスしてお皿に並べておく。
- ⑤①②をオリーブオイルでさっと炒める。
- ⑥④を③に入れ、塩、コショウで味を整え、冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ⑦④の上に⑥をきれいに盛り付けて完成。

## ■ シャキシャキ大根と蒸し野菜の柚子ドレサラダ

■ 材料(4人分)  
 大根 1/3本  
 ごぼう 1/2本  
 かぼちゃ 1/8個  
 れんこん 1/2節  
 ブロッコリー 1/2房

[ドレッシング]  
 柚子果汁 1/2個分  
 亜麻仁油 大さじ2  
 オリーブオイル 大さじ2  
 金ごま 大さじ1  
 醤油 大さじ1

### ■ 作り方

- ①ごぼう、れんこん、かぼちゃは食べやすい大きさにスライス、ブロッコリーは小房に分け、蒸し器で蒸す。
- ②大根はせん切りにする。
- ③金ごまをすり、残りのドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ④大皿に大根をのせ、その上に①を盛り付け、ドレッシングを添えて完成。

