



岩井の胡麻油(伊藤忠食品)



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。
来年度はぜひお立ち寄りください。

きゅうりと 鶏ささみの 和え物

ごまの風味が食欲をそそる
シンプルだからこそ美味しい
プラスワンの一品



材料：2名分

きゅうり1本・鶏ささみ100g・醤油小さじ1
お酢小さじ2・ごま油小さじ1・いりごま適量

- ①きゅうりを8cm程度に切り、塩をふって10分間置く
- ②ゆでた鶏ささみを一口サイズにほぐす
- ③きゅうりの水気をとったら、胡麻油以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせる
- ④最後にごま油を加えて軽く混ぜ合わせたら完成



ごま油は最後に軽くあえるだけ。
ごまの風味・香味を存分に楽しめます。



材料：2名分

米	1合
人参	1/5本
しいたけ	1個
豚こま	20g
★オイスターソース	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ3
★みりん	小さじ2
濃口胡麻油	小さじ1

ごまの香りが食欲をそそる
中華風味付けのおこわ

ごま香る 中華おこわ

- ①米をとぎ、にんじん・しいたけはみじん切りにする
- ②豚こま肉は炒めて1cm角に切っておく
- ③★の調味料を釜に入れてから、1合の線まで水を入れる
- ④米と切った食材を入れ、最後に胡麻油を回しかける
- ⑤炊飯し、炊き上がったら軽く混ぜ合わせる



炊飯器を開けた瞬間に、ごまの香ばしい香りが広がる岩井ならではのレシピです





材料：2名分

さつまいも 1本

ごま油 フライパンに1～2cm

★はちみつ 大さじ2

★砂糖 大さじ4

★水 大さじ2

黒いりごま 少々

- ①さつまいもを乱切り、またはスティック状に切る
- ②切ったさつまいもを耐熱皿に入れ、ラップをしてから600Wで5分間加熱する
- ③フライパンに1～2cm程度ごま油を入れ、さつまいもを炒め揚げにする
- ④★の材料を加熱しながら混ぜ、タレを作る
- ⑤さつまいもをタレと絡め、仕上げに黒いりごまをふる

おやつにもなる 大学芋

ごま油で炒め揚げれば
冷めてもほくほく食感



ごま油で揚げることにより油っぽくならず
お弁当のおかずにも最適です

レンコン きんぴら



材料：2名分

- ・レンコン 300g
- ・胡麻油 大さじ1
- ・砂糖、酒、しょうゆ 各大さじ1

1. レンコンはよく洗い1cm位の半月切りにする
2. フライパンに胡麻油を入れて温まったらレンコンを重ねないように入れる
3. 中火で焼き色がつくまで両面それぞれ焼く
4. 調味料を加え煮絡めたら完成！



焼き色がつくまで胡麻油でしっかりと炒めることにより、香ばしく、美味しく仕上がります。

簡単 ごまナムル



材料：2名分

もやし 100g
にんじん 1/4本
小松菜 100g

しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1

- ① にんじんは千切り、小松菜は食べやすい大きさに切る
- ② 野菜を茹で、しっかりと水を切る
- ③ 醤油・酢・鶏がらスープの素を混ぜ合わせる
ごま油は最後に入れ、さっと混ぜる
- ④ 茹でた野菜と調味料を和え、仕上げにいりごまをふって完成



ごま油を最後に入れるのがポイント！
プロの料理人も使うテクニックです
辛いものが好きな方はラー油でも
お試しください

簡単なのにプロの味
ごまの香りが豊かに広がる
お手軽メニュー