

## 「和の玄米オイル」レシピ集

マクロビオティック料理教室\_G-veggie\_ はりまや佳子先生 オリジナルサマーレシピ

### 車麩のソテーじゃがいも添え & ネギソース (4人分)

#### 材 料:

全粒車麩 4枚 / じゃがいも 2個 / インゲン 1本 / 米粉 適量  
菜種油 適量 / 漬け汁: 椎茸昆布だし 400cc / 甜菜糖 大さじ 1/2 / 薄口醤油 大さじ 1&1/2

#### 作り方:

1. 車麩は 30~40 分(熱湯 10 分)位の水で芯が柔らかくなるまで戻しておく。
2. インゲンは固めに茹で、薄い斜め切りにしておく。
3. じゃがいもは縦半分に切ったら1cmの厚さの輪切りにし、蒸籠で 10 分蒸しておく。
4. 別のボウルに漬け汁を作っておく。
5. 車麩を両手で挟みながら絞り、4等分に切った後漬け汁に5分程浸したら、一旦ザルに上げ水気を切っておく。
6. 車麩に米粉を軽くまぶす。
7. フライパンに菜種油(大さじ2)を敷き、中火で両面きつね色に焼いて行く。
8. 皿にじゃがいもを並べ焼いた車麩を乗せ、インゲンで飾り付けて出来上がり。

### ネギソース (4人分)

材 料: 長ネギ 5 cm / 薄口醤油 大さじ3 / 生姜おろし汁 大さじ 1  
和の玄米オイル 大さじ1 / 水 大さじ3

#### 作り方:

1. 長ねぎはみじん切りにしておく。
2. 長ねぎとその他の調味料を合せる。

🌱車麩は全粒のものを使うと肉のような食感を楽しむことができます。

🌱ネギソースはお好みに合わせてかけていただいでください。

