

津軽の なたね油

《なたね油に含まれる健康成分》

- α -リノレン酸の効果があると思われるもの
高血圧 / 心筋梗塞 / がん(癌) / 動脈硬化
アレルギー疾患 / アトピー性皮膚炎 / 善玉ステロール
- 植物性ステロールの効果があると思われるもの
前立腺肥大

健康 と 美容 に良い

コレステロール0% のなたね油です

津軽の郷土料理『かやき味噌』

太宰 治の小説『津軽』に書かれている、太宰が好きだったと言う津軽地方の郷土料理“かやき味噌”貝焼き味噌の訛りで、大きな帆立貝の殻で煮た卵味噌のことだ。



シンプルながら、飯の友にも酒肴にもいい味なのだ。



＜作り方＞

- (1)味噌と砂糖を酒少々と昆布だして濃い目にのぼします。
 - (2)大きな帆立の殻に、上記のタレを少し入れて煮立ったら、なたね油を入れかつお節を散らします。
 - (3)最後に溶き卵でとじます。
(ほのかになたね油の香りがして、貝にこびり付きにくい。)
- ※作る時に、ネギやニラを入れてもおいしいです。

なたね油のかんたんレシピ



「みそやき」

ご飯のおともに、酒のつまみに。青しそが取れる時期に昔から親しまれてきた夏の定番料理です。

材料

みそ：80g 小麦粉：60g
砂糖：75g むぎぐるみ：100g
唐辛子：3g 青しそ：適量
なたね油：適量

<作り方>

- (1) くるみを手で粗めにもみ、材料全部をよく混ぜながら、ボールで練る。
- (2) 青しそを洗い、しっかり水をきる。
- (3) 青しその裏側、つけ根の部分に(1)を適量とり、くるくる巻く。
- (4) フライパンに多めのなたね油を熱し、(3)を並べ弱火でゆっくりと全面焼く。



「冷奴」

豆腐に垂らして自然塩をふって、お好みで黒胡椒をかけてください。

材料（適量）

なたね油 自然塩
黒胡椒（お好みで）



「ドレッシング」

新鮮な葉物野菜にこれと自然塩、酢をふりかけてあえるだけで、おいしいサラダが出来上がります。

材料（適量）

なたね油 自然塩 お酢



「パン」

パンに垂らして、お好みで自然塩をかけてください。バターのようにパンに塗ってもヘルシーです。

材料（適量）

なたね油 自然塩