

ひまわり油を使った レシピ集

【一番しぼりひまわり油】
【ひまわりバージンオイルバージョン】

北海道北竜町産の油糧用ひまわりを圧搾製法により搾油した
ひまわり油を使用したメニューをご紹介します。

ひまわりむすび

使用するひまわり油
【一番しぼりひまわり油】
【ひまわりバージンオイル】

【材料】 (2人分)

米	1/2カップ
黒千石大豆	小さじ1
卵	1個
くるみ	5g
パクチー	適量
ひまわり油	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩・ブラックペッパー	



【作り方】

- ① 黒千石大豆は水洗いし、米と一緒に浸水、30分後に炊飯する。
- ② パクチー、くるみは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにマヨネーズを熱し、炒り卵をつくる。
- ④ 炊いたご飯に②、③、ひまわり油、塩、ブラックペッパーを加える。
- ⑤ ラップに包んで、お好みでのりカップにのせる。

塩サバコンフィ

使用するひまわり油
【一番しぼりひまわり油】
【ひまわりバージンオイル】

【材料】 (2人分)

塩サバ	半身
玉ねぎ	1 / 2個
ニンニク	1片
唐辛子 (小口切り)	少々
ひまわり油	大さじ1
ライム	1 / 2個
ローレル	1枚



【作り方】

- ① 塩サバを半分に切り、パセリ、ニンニクはみじん切り、玉ねぎはうすくスライスにする。
- ② 耐熱ビニール袋に①、唐辛子、ひまわり油を入れて空気を抜いて閉じる。
- ③ 鍋に水を入れ、②を入れクッキングシートで落とし蓋をして加熱する。
- ④ 沸騰したら火を止めてフタをして30分そのままにしておく。
- ⑤ 器に盛り付けてライムを添える。

さつま芋 トリュフ

使用するひまわり油
【一番しぼりひまわり油】
【ひまわりバージンオイル】

【材料】 (2人分)

さつま芋 100g
ひまわり油 小さじ1/2
砂糖(てんさい糖) 小さじ1
塩 少々
ココア 少々



【作り方】

- ① さつま芋は皮を厚めにむき、茹でてつぶす。
- ② ひまわり油、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
(芋の種類により砂糖を調整)
- ③ 丸めてココアをつける。

ビーツナムル

使用するひまわり油
【一番しぼりひまわり油】
【ひまわりバージンオイル】

【材料】（4人分）

ビーツ	1個
ひまわり油	大さじ1
塩	少々
すりゴマ	少々



【作り方】

- ① ビーツは皮をむき、太めの千切りにする。
（えぐみが強いときはレンジ600Wで1分ほど加熱する。）
- ② ひまわり油と塩を混ぜる。
- ③ 器に盛り付けてすりゴマをふる。

赤カブ ポタージュ

使用するひまわり油
【一番しぼりひまわり油】
【ひまわりバージンオイル】

【材料】（4人分）

玉ねぎ	1 / 2個
赤カブ	1 / 2個
セロリ	10cm
ニンニク	1片
コンソメ、塩、胡椒	少々
ひまわり油	大さじ1
豆乳	200~300cc
水	200cc
すし酢	大さじ1



【作り方】

- ① 玉ねぎ、セロリ、ニンニクはみじん切り、赤カブは粗みじん切りにしてすし酢をまぜる。
- ② 鍋にニンニク、ひまわり油を入れ、香りがしたら玉ねぎ、セロリを加えてよく炒める。
- ③ 赤カブを加えさらによく炒める。
- ④ 水、コンソメを加えて弱火で赤カブが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 豆乳を加えて、塩、胡椒で味を整え、盛付時にひまわり油を少々かける。