ひまわり油を使ったしシピ集

【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

99 1個

くるみ 5 g

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











- 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











- 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

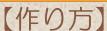












- ① さつま芋は皮を厚めにむき、茹でてつぶす。
- ② ひまわり油、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。 (芋の種類により砂糖を調整)
- ③ 丸めてココアをつける。

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











- ① ビーツは皮をむき、太めの干切りにする。 (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。

赤カスポタージュ

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













- 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 鍋に二ン二ク、ひまわり油を入れ、香りがしたら玉ねぎ、セロリを加えよく炒める。
- 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。