

パンにフレーザーオイル



<材料>

- ・オリーブオイル
- ・オレンジの皮（レモンの皮、ゆずの皮）
- ・ハーブティーの葉

<作り方>

- ① オレンジの皮は薄くスライスして干切りにする。
- ② ハーブティーの葉は、入れすぎると苦くなるので、加減して入れる。

ハーブなど入れたフレーザーオイルをつけると、食べた時に口の中が香りが広がります。チーズが好きな人は、粉チーズをいれてみても美味しいです。その日の気分で、いろいろなフレーザーオイルで食べてみてください。

あじのマリネ風



<材料>

- ・刺身用あじ ・たまねぎ ・小口ネギ
- ・オリーブオイル…適宜 ・しょうゆ…数滴
- ・おろししょうが…適宜

<作り方>

- ① あじは、軽く酢をかけふき取り、臭みを取る。
- ② 食べやすい大きさに切る。たまねぎはスライスして水にさらす。
- ③ ボールにあじ、たまねぎ、小口ネギを入れ、オリーブオイルをかけて混ぜる。
- ④ おろししょうがをのせる。
お好みでしょうゆを数滴垂らす。

あじ、たまねぎ、ネギの分量はお好みで。オリーブオイルは、しょうゆやしょうがなどの日本の調味料にもよく合います。血液がサラサラになる効果が期待できそうですね。

ホタテのカルパッチョ



<材料>

- ・刺身用ほたて… ・オリーブオイル
- ・バルサミコ酢 ・バジル

<作り方>

- ① オリーブオイル小さじ1に対して、バルサミコ酢小さじ1/2の割合で混ぜる。
- ② ほたてを皿に盛ったらバジルを散らし、①をかける。

オリーブオイルをかけることによって、ほたてのうまみがグッと引き立ちます。バルサミコ酢のかわりに、わさびしょう油でも美味しいですよ。

真鯛の野菜ソース



<材料> 2人分

- ・真鯛の切り身…2枚 ・油…適宜
- ・塩、こしょう…適宜
- ・トマト…1/2個 ・キュウリ…1/2本
- ・パプリカ…1/4 ・ブラックペッパー…適宜
- ・オリーブオイル…大さじ3
- ・バルサミコ酢…小さじ1

<作り方>

- ① 野菜は細かいさいの目切りし、ボールに入れて塩を少々振ってしばらく置く。
- ② 真鯛の切り身の皮の面に切り目を入れ、塩こしょうを少々ふる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、真鯛の皮の面から焼く。皮がカリカリになったら裏返して、弱火で焼く。
- ④ 野菜の水気を切ってボールに入れ、調味料を入れて混ぜる。
- ⑤ 真鯛をお皿に盛って、④のソースをかける

オリーブオイルでソテーしているので、さっぱりしています。野菜も一緒にたくさん取れます。

イタリアンないわし



<材料> 2人分

- ・小口いわし
- ・付け合せの野菜…お好みで
- ・ハーブ (バジルまたはパセリなど)
- ・バルサミコ酢…少々
- ・オリーブオイル…適宜

<作り方>

- ① いわしは、内臓を取って軽く酢をかけふき取り、臭みを消す。
- ② ①のいわしにオリーブオイルをぬり、軽く塩を振って魚焼きグリルで焼く。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切って焼く
- ④ 焼いたいわしと野菜に、ハーブを入れたオリーブオイルをかける。

ハーブオリーブオイルをかけることで、いわしの臭みが消え食べやすくなります。悪玉コレステロールを減らす作用があるので、成人病予防に適したお料理です。付け合せは、お好みのお野菜で。

シフォンケーキ



<材料>

- (メレンゲ) ・卵白…4個分 ・砂糖…30g
・塩…少々
- Ⓐ ・卵黄…4個分 ・砂糖…50g ・水…70cc
・オリーブオイル…大さじ3
・薄力粉…80g ・バニラエッセンス…少々

<作り方>

- ① メレンゲを作る。卵白を泡立てて、砂糖塩を加えて、さらにしっかりと混ぜる。
- ② Ⓐの材料(薄力粉はふるっておく)をボールに入れ、しっかりと混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、さっくりと軽く混ぜ、型に入れ、2-3回打ちつけて空気を抜く。
- ④ 160~170℃に熱したオーブンで40~50分焼く。

サラダ油の代わりにオリーブオイルを使ったナチュラルな風味のシフォンケーキです。メレンゲをしっかり泡立てるのがポイントです。ヘルシーなのが嬉しいですね。