

17 | スペシャルえごま弁当

7品のおかずとごはんの贅沢弁当

えごまの卵焼き

えごまきんぴら

鮭のえごまマヨネーズ焼き

五箇山豆腐の
えごま味噌田楽

青菜のえごま和え

えごま唐揚げ

えごまごはん

えごまの佃煮

えごまごはん



- 1 えごまの実は、半ずりにしておきます。
- 2 炊きたてのごはんに塩昆布とえごまの実を混ぜます。

材料(2人分)

- ・えごまの実※ 小さじ1
- ・ごはん 茶碗2杯
- ・細切り塩昆布 2つまみ

五箇山豆腐のえごま味噌田楽



- 1 えごまの葉は、みじん切りにし水にさらしておきます。
- 2 水切りした五箇山豆腐に片栗粉を適量はたき、フライパンで焼きます。
- 3 えごま味噌の材料(A)を鍋に入れ火にかけます。
- 4 2に3をぬり1を飾ります。

材料(2人分)

- ・えごまの葉 3枚
- ・えごまの実※ 大さじ2
- ・味噌 100g
- ・みりん 50g
- ・醤油 50g
- ・五箇山豆腐 1/6丁
- ・片栗粉 適量

えごまきんぴら



- 1 ごぼうはさがぎにし、水にさらしておきます。
- 2 フライパンに油を引き、ごぼうとえごまの実を入れて炒めます。
- 3 Bを加え絡めます。

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの実※ 大さじ1/2
- ・ごぼう 1本
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・油 適量

えごまの卵焼き



- 1 油以外のすべての材料をよく混ぜます。
- 2 フライパンを温めてから油を引き、1を焼きます。

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの実※ 小さじ1
- ・卵 3個
- ・みりん 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・油 適量

鮭のえごまマヨネーズ焼き



- 1 鮭は、2枚にそぎ切りにしておきます。
- 2 ソースの材料(C)を混ぜ、マヨネーズソースを作ります。
- 3 ①に②のソースを塗ってオーブントースターでこんがりとし10分焼きます。焼き上がったら、上からえごま油をたらしてできあがり。

材料(2人分)

・えごまの実 [※]	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ1
・みりん	小さじ1/2
・えごま油	小さじ1
・甘塩鮭	1切

青菜のえごま和え



- 1 えごまは半ずりにしておきます。
- 2 青菜をさっと塩ゆでし、冷水で粗熱をとります。
- 3 しっかり水気を切り、だし醤油とみりん、えごまの実と共に絡めます。

材料(作りやすい分量)

・えごまの実 [※]	大さじ1
・青菜	1束(150g) (ほうれん草・小松菜など)
・だし醤油	大さじ1
・みりん	小さじ1

えごま唐揚げ



- 1 鳥もも肉をそぎぎりの一口大に切ります。
- 2 ①にえごま味噌*と砂糖を加え揉み、15分〜1日おきます。
- 3 ②に適量の片栗粉をつけ、170℃に熱しておいた油で揚げます。

材料(作りやすい分量)

・えごまの実 [※]	小さじ1
・鶏もも肉	1枚
・えごま味噌*	大さじ3
・砂糖	大さじ1/2
・片栗粉	適量
・油	適量

*えごま味噌＝
20ページのえごま味噌田楽の
Aと同じものを使います。

えごまの佃煮



- 1 えごまの葉は千切りにし、水につけてあくを抜いておきます。
- 2 鍋にすべての材料を入れ、煮詰めます。

材料(作りやすい分量)

・えごまの実 [※]	大さじ1
・えごまの葉	30枚
・鰹節	10g
・醤油	50g
・みりん	50g
・酒	50g