

えごま

(シソ科)

日本では古くから食用または油を採取するために栽培されてきたシソ科作物。取れる油は乾性油であり、昔から盛んに利用されてきた。別名「白あぶら」とも呼ばれる。

えごまのいり方のポイント

厚手のなべで弱火〜ごく弱火でいり、2〜3粒はじける音がしたら火からおろす。フライパンなど使用すると、高温になり焦げやすいので注意。



えごまのつけだれ団子

材料
[2人分]

《さといも団子》	《たれ》	
・さといも(皮つき) 300g	・えごま	23g
・片くり粉 大さじ2	・くるみ	8g
・塩 小さじ1	・砂糖 大さじ2 1/2	
	・みそ 15g	
	(又はだししょう油大さじ3)	
	・水 大さじ1	

作り方

《さといも団子》

1. さといもを皮ごとかぶる程度の水と塩でゆで、柔らかくなったらざるにあけ、皮をむきつぶす。
2. 1に片くり粉を加えて混ぜ、丸めてフライパンで弱火〜中火で焼く。

※油なしでも、油をひいても、ゆでてもそれぞれ異なる食感を楽しめる。

※さといもを塩ゆですることにより、ネバネバが出にくくなる。

《たれ》

1. えごまをいってする。くるみも混ぜて一緒にすり合わせる。
2. 1に砂糖、みそも加えてすり合わせる。
3. 2に水を足し、さといも団子につける。



サンマの変わり焼き

材料
[2人分]

・えごま	大さじ3	・塩	小さじ1/2
・サンマ(開いて半分に切ったもの)	2尾分	・しょう油	小さじ2
・だいこんおろし	40g		

作り方

1. えごまをいって粗くすっておく。
2. 開いたサンマに塩を振り、約10分おく。出てきた水分をキッチンペーパーでふきとる。
3. 2のサンマの腹面(身の方)に1をまぶし、焼く。皿に盛り、だいこんおろしとしょう油を添える。

えごまプリン

材料
[2人分]

・えごま	10g	・砂糖	大さじ1
・調整豆乳	1/2カップ	・塩	少々
・生クリーム	大さじ1 1/2	・クリアガー	大さじ1/2

作り方

1. えごまをいってすり、調整豆乳と混ぜ、裏ごしする。
2. 材料全部をなべに入れ、なべのふちがふつつするくらい温め、型に流し入れ冷やし固める。

