

Oil DO

Recipe







## ホワイトアスパラと生ハムのサラダ

フライパンにアスパラが浸るくらいの水とレモン汁（水1ℓ：小さじ1）を入れ、水から茹でる。好みの固さに茹で上がった後、お皿にアスパラと生ハムを盛り付け、粉チーズ、バジルを振って、亜麻仁油をかけたらできあがり。

## かぼちゃサラダ

レンジで加熱したかぼちゃを潰し、蜂蜜とヨーグルトを加え混ぜる。粗熱が取れたら、レーズンとカシューナッツ、荳胡麻油を入れ混ぜる。蜂蜜で好みの甘さに調整してください。

●参考：3～4人分 かぼちゃ300g、蜂蜜・無糖ヨーグルト各大さじ1、ナッツ・レーズン適宜、荳胡麻油小さじ3



## 桃とカマンベールチーズのサラダ

荳胡麻油はフルーツとの相性も◎。桃とチーズを一口大に切り、野菜の上に盛り付け、ブラックペッパーと岩塩、荳胡麻油をかけて出来上がり。フルーツを林檎に、チーズをモッツァレラに替えるなど、いろいろなバリエーションを楽しめます。



## ピリ辛まぐろユッケ



《2人分》

- ・まぐろ……150g
- ・卵黄……2個分
- ・好みの野菜……  
写真では、かわれ大根・胡瓜
- ・白胡麻……少々
- A 亜麻仁油……8g  
しょうゆ……小さじ1  
砂糖……小さじ1  
コチュジャン……小さじ1  
んにく・しょうが……少々

Aを混ぜ合わせておく。まぐろを細切りにして、Aを加え和える。冷蔵庫で冷やしたら、好みの野菜に盛り付け、卵黄をのせ、最後に白胡麻をふる。

## サーモンカルパッチョ

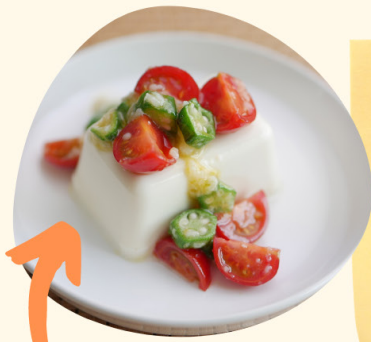


《2人分》

- ・サーモン……150g
- ・んにく(チューブ)……少々
- ・塩・ブラックペッパー……少々
- ・亜麻仁油……8g
- ・好みの野菜……適宜  
写真は、レッドキャベツスプラウト、リーフレタス、玉ねぎ、胡瓜

亜麻仁油8gに、んにくをいれて溶いておく。お皿に野菜を敷き、その上にサーモンをのせ、亜麻仁油を全体に回しかける。塩とブラックペッパーをふる。その上に野菜をお好みで盛り付けて完成。オイルが足りない場合は、菜種油やオリーブオイルをプラスするのも◎。





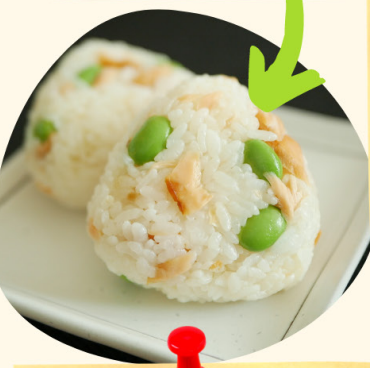
### 【荳胡麻油おにぎり】

炊き立てご飯でつくる場合は、粗熱が取れてから、鮭・枝豆・荳胡麻油を入れて混ぜる。ご飯がバラつく場合は、ご飯を足してください。荳胡麻油は1人1日4gまで。お塩はお好みで。



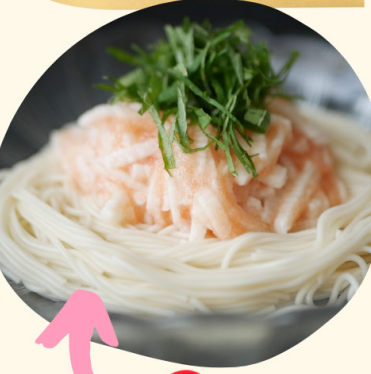
### 【トマトオクラ冷奴】

トマトとオクラをきざんで亜麻仁油と塩麹を加え和える。あとは、お豆腐にかけるだけ。荳胡麻油でもOK！ドレッシングのかわりにサラダの上にかけるのも◎



### 【オメガ納豆】

納豆+しょうゆ+亜麻仁油or荳胡麻油で、オメガ納豆のできあがり。納豆の容器が発泡ポリスチレンの場合は、必ず食器にうつしてから、オメガオイルを入れてください。



### 【ほうれん草のおひたし】

茹でたほうれん草を冷めるまで流水にさらし、水分をしっかり絞る。お好みの長さに切って盛り付けたら、鰹節をのせ、しょうゆと亜麻仁油をかけて出来上がり。



### 【たらこそろそろめん】

長芋は千切り、もしくはすりおろす。長芋にたらこ荳胡麻油を混ぜる。そうめんの上に盛り付け大葉もせて完成。お好みのつけつゆでお召上がりください。たらこは亜麻仁油より荳胡麻との相性が◎



### 【オメガキムチ】

かけるだけの簡単一品！！キムチにオメガオイルをかけるだけ♪ご飯にも、お酒のお供にも◎オイルのかけすぎにご注意ください！4gはおよそ小さじ1杯です。



### 混ぜるだけ 万能大根おろしソース 《2人分》

- ・大根おろし（軽く絞ったもの）200g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖・酢 各大さじ1
- ・荳胡麻油 8g

写真は鶏ハムにかけていますが、唐揚げ、魚、お豆腐にも会います！辛みが強かったり、お子様が召し上がる場合は、大根おろしをレンジで温めてください。その場合は、粗熱が取れてから荳胡麻油を入れてください。



### 混ぜるだけ やみつきのネギ塩レモン 《2人分》

- ・長ネギ 1本
- ・荳胡麻油 8g
- ・塩、鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・レモン汁 大さじ1

長ネギ1本をみじん切りにして、全ての材料を混ぜ合わせるだけ！長ネギだけでなく、ニラや水菜でも美味しいです。お肉と相性◎。ステーキや唐揚げ、BBQのお供にもどうぞ！！



### 和えるだけ 冷製バジルパスタ 《2人分》

- ・市販バジルソース 2人分
  - ・亜麻仁油 8g
  - ・お好みの具材
- ※写真では、トマト・アボカド・茹でエビを使用しました。

バジルソースに、亜麻仁油と具材を入れ和えておく。茹でたパスタを流水で冷やし、しっかり水を切ったら、パスタと具材を和えて完成！冷製パスタ+オメガオイル、おすすめですよ♪





## パプリカとささみの マスタード和え 《2人分》

- ・ささみ 2本
- ・酒 大さじ1
- ・パプリカ赤、黄 各2分の1個
- ・マスタード 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・塩胡椒 少々
- ・亜麻仁油 8g

ささみはスジを取り除いて、耐熱容器に入れ、酒をふりかけ、軽くラップをしてレンジで500w 3分加熱。火がしっかり通っていたら、ほぐしておく。切ったパプリカとささみをマスタードとはちみつと和え、塩胡椒で味を整える。最後に亜麻仁油を回しかけ、和えたら完成。



## たこの酢味噌和え 《1人分》

- ・たこ (茹で、又は刺身用) 50g
- ・胡瓜 50g
- ・塩 少々
- ・味噌、砂糖、酢 各小さじ2
- ・亜麻仁油 4g

胡瓜をスライスして、塩を振って少しおき、塩もみして水気をとる。たこも食べやすい大きさ切っておく。味噌、砂糖、酢、亜麻仁油を混ぜる。すべてを和えたら完成。茹でたたこでも、刺身用でもOK!



## ちくわとオクラのたらこ和え 《1人分》

- ・ちくわ 2本 (80g使用)
- ・オクラ 2本
- ・たらこ 30g (一腹)
- ・塩 少々
- ・荳胡麻油 4g

オクラに塩を振って板ずりして、茹でる。ちくわは斜めに輪切りする。オクラも切っておく。ほぐしたたらこに、荳胡麻油を入れ混ぜ、ちくわとオクラを和える。明太子を使ったり、一味を振ってお酒のお供にも○



## 韓国海苔のチョレギサラダ 《2人分》

- ・好みの野菜 2人分  
※写真はレタス、水菜、胡瓜、パプリカ黄
- ・韓国海苔 2枚
- ・おろしニンニク (チューブ) 1cm
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・鶏からスープの素、砂糖 各ひとつまみ
- ・白胡麻 少々
- ・荳胡麻油 8g

ボウルに調味料と白胡麻、荳胡麻油をあわせてよく混ぜておく。調味料のボウルに用意した野菜を入れ馴染ませ、お皿に盛りつけたら、ちぎった韓国海苔をのせてできあがり。



## 鶏皮ぽん酢 《1人分》

- ・鶏皮 100g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・ぽん酢 大さじ3
- ・長ねぎ 5cm
- ・みょうが 1個
- ・荳胡麻油 4g

鶏皮をお好みのサイズに切る。鍋にお湯を沸かして酒、塩を入れ3~4分茹でる。ざるにあげて水を切る。ぽん酢に荳胡麻油、鶏皮を入れ和える。切ったみょうがとネギと一緒に皿に盛りつけて完成。鶏皮にポン酢が馴染むほど美味しいです♪



## 刻みわさびのいかそうめん 《1人分》

- ・刺身用イカ 70g
- ・刻みわさび (チューブ使用) 3cm
- ・大葉 2枚
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・亜麻仁油 4g

いかのお刺身を細切りする。刻みわさび、薄口しょうゆ、亜麻仁油を混ぜ、細切りしたイカと和える。切った大葉を添えて完成。※市販のいかそうめんは味付けされているものがあるので、しょうゆを減らして調節してください。





# OMEGA Farmers

## Hokkaido Shibetsu

公式SNS (ライン・インスタグラム・フェイスブック) はじめました!  
私たちが暮らす北海道・道北より発信しています。たくさんの方フォローをお待ちしております。

《ラインお友達募集中》



何かご不明な点やお気づきの点などございましたら  
お気軽にお問い合わせください。



合同会社 OMEGA ファーマーズ  
〒095-0062  
北海道士別市武徳町 44 線東 7 号

◆お電話でのお問い合わせ

Tel.0165-26-7763

受付時間 / 土日祝日を除く 9:00~16:30



ホームページ  
[www.omega-farmers.jp](http://www.omega-farmers.jp)