



# 作り置きショウガオイルの レシピ

## 【材料】 作りやすい分量

しょうが 100グラム

エキストラヴァージンオリーブオイル  
100グラム

\* 日持ちは冷蔵庫保存で1週間程度

\* 1日小さじ2杯程度が目安

## 【作り方】

- 1) しょうがは皮付きのままみじん切りにします。  
(良く洗って水気を拭いてください。  
フードプロセッサーを使うと便利です)
- 2) 片手鍋にオリーブオイルを入れ中火で温めます。  
鍋のフチにごく細かい泡が立ってくるぐらいにします。
- 3) さい箸の先を少し水に濡らし、  
布で水気をふいたものをオイルにつけて、  
箸の先から細かい泡がでればOK。
- 4) オリーブオイルに刻んだしょうがを入れ、  
中火で1分かき回しながら加熱します。
- 5) 清潔に洗って湯いたビンにつめます。  
シッカリ冷ましてからフタをしましょう。

## 【アレンジメニュー】

- ・ アサリ水煮缶＋トマトソースでパスタに
- ・ 肉や魚を焼くときの調味オイルとして
- ・ なすやピーマン、にら、もやしなどの野菜炒めに