

# 広報 とやま

# 3.5

2024  
令和6年  
No.454

## えごまでヘルシークッキング

体に優しいえごま油や規格外のえごまの葉を使った料理教室が開催されました。10人の参加者は、えごまのおにぎりやグリル焼きしたサラダを作ったり、数種類のえごま油を試したりしました。

(日本海ガスショールームPrego: 2月9日撮影)



### ～えごまの葉っぱ漬けチキンロールの塩釜焼きができるまで～

えごまの葉っぱ漬けチキンロールの塩釜焼きは、17ページで詳細なレシピを紹介します。



1 鶏肉をロール状にする



2 鶏肉にえごまの葉をまぶす



3 袋に鶏肉と葉を入れ一晩程度寝かせる



4 あら塩と卵白をふわふわに混ぜる



5 鶏肉を隙間なく覆ってオーブンへ



6 塩釜の余熱がとれたら叩き割る