

生なたね油のレシピ

EXTRA VIRGIN
Ernte GOLD



① NEW!

殻をむき、芯のみ圧搾
40°C以下超低温圧搾

② 美味しい!

なたね本来の、ナッツ
のようなマイルドな味わい

③ ヘルシー!

オメガ3、ビタミンE豊富
コレステロール = ゼロ
トランス脂肪酸 = ゼロ

かんたん



トマトとカッテージチーズのサラダ

材料(2人分)

チェリートマト (8個)
カッテージチーズ (100g)
エルンテゴールド (小さじ1)
アルペンザルツ (適量)
胡椒 (適量)

作り方

1. 1/4にカットしたチェリートマトとカッテージ
チーズにアルペンザルツ、胡椒を加え混ぜ、
味を調える。エルンテゴールドを上からかける。

鶏もも肉のスパイシーグリル

材料(2人分)

骨付き鶏もも肉 (2本)
☆はちみつ (大さじ1)
☆エルンテゴールド (大さじ2)
☆レモン汁 (大さじ1)
☆醤油 (大さじ3)
☆カレー粉 (大さじ1/2)
☆しょうがのすりおろし (小さじ1/2)

作り方

1. 骨付き鶏もも肉を水洗いし水分を拭き取る。
2. ☆の材料を混ぜ、鶏もも肉をできれば1-2
時間つけ置く。
3. つけだれを拭き取り、200度に予熱した
オーブンで焼く40分焼く。

Point

☆の材料に漬け込む代わりに、ハーブ入りアルペンザルツ小さじ1を鶏もも肉にふり、
エルンテゴールド大さじ2を刷毛で塗り、グリルするのもオススメ!

きれい



おしゃれ



白身魚の黄金ホイル焼き

材料(2人分)

白身魚 (2切れ)
玉ねぎ (1個)
トマト (1個)
☆白ワイン (50ml)
☆エルンテゴールド (大さじ2)
アルペンザルツ (適量)
胡椒 (適量)
バジル (適量)

Point

アルミホイルをしっかり閉じることで、エルンテゴールドの香りがきちんと白身魚に浸みこみます。

作り方

1. 玉ねぎを5mm幅にスライスしアルミホイルの
上に並べる。
2. 1の上に白身魚を置き、その上に薄切りにした
トマトを重ねバジルを盛る。
3. 混ぜ合わせた☆を上からかけ、アルペンザルツ
と胡椒を振りアルミホイルの上を閉じる。
4. 200度に予熱したオーブンで15~20分焼く。

いちごとはちみつバジルピューレ

材料(2人分)

いちご (250g)
バジル (1束)
ローストした松の実 (25g)
はちみつ (小さじ2)
エルンテゴールド (50ml)
こしょう (適量)

作り方

1. バジルを細かく刻み、松の実、はちみつ、
エルンテゴールドを加えてピューレ状にする。
2. お好みの方法でトッピングする。

おもしろい



非加熱も、加熱も大丈夫です。和食にも洋食にも合います。どんな料理でも簡単にワンランクアップ!