



オイルが余ったら ソースを作って味変を アイオリソース

材 料		
羅ヒージョオイル		50cc
卵黄		1 個
おろしニンニク		小さじ 1/2
A 粒マスタード		小さじ 1
マヨネーズ		小さじ 1
レモン汁		適宜
塩・胡椒		適宜

1. ボウルなどに卵黄を入れ、泡立て器で混ぜ合わせAを加えてさらに混ぜる。
2. 1にオイルを少しずつ加えていき、混ぜ合わせたら、レモン汁・塩・胡椒で味を調える。
お好みで砂糖（分量外） 小さじ1/2程度を混ぜ合わせても良い。

蒸し焼き野菜や
ソテーした魚に
ピッタリ

レシピ監修 フードコーディネーター 金子由美
（YUMIスタイリングオフィス）

レシピはベストマッチングの羅ヒージョを選んでいます、
他の羅ヒージョでも美味しくいただけます。



羅白産 真だこ 羅白産 北海シマエビ 北海道産 ホタテ

羅ヒージョ Rajillo

知床・北海道の海の幸と羅白昆布を
燻製オイルに漬け込みました。



羅ヒージョの ジャガイモ ホワイトソース クロックムッシュ

ジャガイモのホワイトソース
作りやすい量 約4人分

ジャガイモ	1 個
牛 乳	400cc

材料2人分

羅ヒージョ（エビ）	具材 10 個分
羅ヒージョオイル	大さじ 1
ジャガイモのホワイトソース	70g
食パン5枚切り	1 枚
生ハム	2 枚
シュレッドチーズ	30g
パセリ	適宜
塩	適宜

1. ジャガイモのホワイトソース
ジャガイモの皮をむき、すりおろす。鍋で牛乳と一緒にとろみがつくまで煮込む。
2. クロックムッシュ
ホワイトソースにオイルを混ぜあわせ軽く塩をし、食パンを半分に切って、それぞれに塗る。その上に、生ハム・シュレッドチーズと具材をのせてオーブントースターで焼く。最後にパセリを散らし、お好みでオイルを回しかける。



餃子の皮で作る 羅ヒージョと カマンベールチーズの おつまみ

材料4個分

羅ヒージョ（エビ）	具材 8 個
羅ヒージョオイル	適宜
餃子の皮	4 枚
カマンベールチーズ	1/2 個
塩	適宜

1. 餃子の皮に16等分に切ったカマンベールチーズを2つのせて塩を軽く振り、具材を油を切ったのせる。
2. オーブントースターでこんがり色がつく程度に焼き、器にのせたら、オイルを回しかける。

羅ヒージョのカッテージチーズとお豆腐の白あえ

材料2人分

羅ヒージョ（エビ）	具材 10 個
羅ヒージョオイル	大さじ 2
ブロッコリー	40g
カッテージチーズ	50g
絹豆腐	1/4 丁
おろしニンニク	小さじ 1/4
塩	適宜
ブラックペッパー	適宜



1. 豆腐の水気をよく切る。ブロッコリーは房から外し熱湯で湯がき冷水で冷まして水を切り、小さめにさく。
2. ボウルにブロッコリーとカッテージチーズ、具材、ニンニクを入れてひと混ぜし、豆腐とオイルを加えて混ぜ合わせる。最後に、塩味が足りないようであれば、塩で調える。器に盛り、ブラックペッパーをふりかける。



羅ヒージョ

Recipe



羅白海産株式会社 〒086-1843 北海道目梨郡羅白町春日町58
TEL 0153-88-1155 WEB・ショッピング rausu-kaisan.jp





■ 羅ヒージョとジャガイモのホットサラダ

材料 2 人分

羅ヒージョ (タコ)	具材 1 瓶分
羅ヒージョオイル	大さじ 2
ジャガイモ	300g
インゲン	60g
A	すりおろしニンニク 小さじ 1/3
	白ワインビネガー 大さじ 1/2
	ドライオレガノ 小さじ 1
	塩 適宜

- ジャガイモは皮をむいて大きめのひと口大に切り、レンジで柔らかくする。インゲンは半分に切り、湯がいて水気を切る。
- 1を熱いうちにボウルに入れ、Aと具材とオイルを加えて混ぜ合わせる。最後に塩で味を調える。

■ 羅ヒージョとブラウンマッシュのブルスケッタ

材料 2 人分

羅ヒージョ (タコ)	具材 60g
羅ヒージョオイル	大さじ 2
ブラウンマッシュルーム	5 個
ニンニクみじん切り	小さじ 1
白ワイン	大さじ 1
塩・胡椒	各適宜
バケット	適宜



- マッシュルームは粗みじん切りに、具材は 1cm より小さめの大きさに切る。
- フライパンにオイルとニンニクを入れ温め、香りが立ってきたらマッシュルームを加えてしんなりするまで炒める。
- 2に具材と白ワインを加えて水分を飛ばし塩・胡椒で味を調える。バケットなどにのせていただく。



■ 羅ヒージョのサラダ寿司

- ケイパーと松の実の粗めのみじん切りにし、玉ねぎと一緒に調味酢に 20 分程度漬け込んでおく。
- ご飯にオイルを回しかけ、1を加えて混ぜ合わせる。ご飯の熱が冷めたら器に盛る。スプラウトは根の部分を切り落とし、具材・ブラックオリーブと一緒に飾り付ける。

材料 2 人分

羅ヒージョ (タコ)	具材 1 瓶分
羅ヒージョオイル	大さじ 1.5
ご飯	300g
玉ねぎみじん切り	大さじ 2
松の実	大さじ 2
ケイパー	大さじ 1.5
調味酢	大さじ 3
ブロッコリースプラウト	1/2 パック
輪切りブラックオリーブ	大さじ 1



■ 羅ヒージョのキャロットラペ

材料 2 人分

羅ヒージョ (ホタテ)	具材 30g
羅ヒージョオイル	大さじ 2.5
人参	100g
干しレーズン	15g
白ワイン	100 cc
白ワインビネガー	30 cc
砂糖	6 g

- 人参を千切りにし、オイル大さじ 1 を熱したフライパンで少し硬めに炒める。
- 鍋に白ワインと白ワインビネガーを入れ一煮立ちさせたら火を止めて、砂糖と干しレーズンを加え、1の人参を入れる。
- ボウルなどに移し替え、常温になったら具材を 1cm 幅程度に切り、オイル大さじ 1.5 と一緒に混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

■ 羅ヒージョとトマトのハーブパン粉

材料 2 人分 直径 10cm のココットで 2 個分

羅ヒージョ (ホタテ)	具材 1 瓶分
羅ヒージョオイル	大さじ 2
ミニトマト	6 個
パン粉	15g
粉チーズ	大さじ 1.5
ニンニク (みじん切り)	小さじ 1/2
ドライオレガノ	小さじ 1/2
塩	適宜



- トマトはヘタを取り、半分に切る。パン粉に粉チーズを混ぜあわせておく。
- フライパンにオイル大さじ 1 とニンニクを熱し、香りが立ってきたら 1 のパン粉を入れて炒める。オイルが全体になじんだらオレガノを加える。焦がさないように薄く色がつく程度で火を止める。
- 耐熱容器に具材とトマトを並べ、残りのオイルを回しかけ、塩を全体に軽く振る。2 を上にのせて、オーブントースターでこんがりと焼く。



■ 羅ヒージョのトマトそうめん

材料 2 人分

羅ヒージョ (ホタテ)	具材 1 瓶分
羅ヒージョオイル	大さじ 2
そうめん	2 束
トマト	1 個
トマトジュース	大さじ 8
めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 3
大葉	5 枚
塩	適宜

- トマトを 1.5cm 程度のザク切りに、大葉は千切りに、具材はトマトの大きさと合わせて切る。
- ボウル等にトマトジュースとめんつゆ、オイルと 1 のトマトと具材を混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- そうめんを好みの硬さに茹で、冷水で冷やし水気を切る。器に盛り、上から 2 をかけ大葉をのせお好みでブラックペッパー (分量外) をふりかける。