

パンにオリーブオイル



サラダのドレッシング (岩塩と共に)



レタス、ベビーリーフ、ブロッコリー、クレソンなどのサラダにオリーブオイルをまんべんなくかけ、塩をかけて混ぜ合わせます。フレッシュレモンを絞っても美味です。

オリーブオイルを小皿に出し、パンをつけて食べます。オリーブオイルの味が広がります。

トマトとモッツアレラチーズにオリーブオイル



輪切りにしたトマトにモッツアレラチーズをのせ、その上からオリーブオイルをかけると、おしゃれなサラダの出来上がり。

アダナケバブとオリーブオイル



アダナケバブを作ります。アダナケバブをトルティーヤのようなパン生地のものに巻き、オリーブオイルをかけて食べるとさっぱりとしたオリーブの香りが広がります。

白身刺身のすだちオリーブオイル



白身魚(アジ、きびなご、太刀魚、タイなど)にオリーブオイルとすだちをかけて。魚の味が無くなり、さっぱりとした風味が口の中に広がります。

納豆にオリーブオイル (塩と共に)



よく混ぜた納豆にオリーブオイルを適量と塩を少々入れ、混ぜるとおかずの1品になります。(そのまま食べるのがGOOD)

シラスと万能ネギにオリーブオイル



シラスと万能ネギの小口切りタップリに塩とオリーブオイルとレモンをふりかけます。そのまま食べても酒のつまみに、パスタはもちろん魚や白米、パンに載せて食べてもGOOD。

オリーブオイル調味料のチーズ



チーズに調味料(チリペッパーや黒コショウ、パセリなど)をまぶし、オリーブオイルをかけて食べます。

焼き魚(白身魚)とオリーブオイル



焼き魚(アジ、サバ、タイ、クロダイ、スズキなど)にオリーブオイルをかけて食べます。生臭さが無くなり、さっぱりとしたオリーブオイルの香りが口の中に広がります。

カツオのたたきとオリーブオイル



カツオのたたきにネギ、みょうがなどの薬味をかけ、その上から塩をふりかけます。塩をふりかけたらオリーブオイルをたっぷりかけたら一味違う塩カツオたたきの出来上がりです。お好みでレモンをふりかけるとさっぱりします。

ステーキとオリーブオイル



牛肉ステーキ肉を軽く塩コショウし、焼きます。焼いたステーキ肉にオリーブオイルをかけて、また、小皿にオリーブオイルを用意し、ステーキにつけてお召上がりください。

オリーブオイルのディップ



マッシュルームのディップ、アボカドのディップでバケットにのせれば、ワインのお供に最高!!

チーズと生ハムとオリーブオイル



カマンベールチーズなどのナチュラルチーズに生ハムを添えてオリーブオイルをかけます。簡単なワインのお供に...

ゆでイカとオリーブオイル



ボイルしたイカを輪切りにして、その上にオリーブオイルと塩をふりかけます。オリーブオイルの香りとイカの味が口の中に広がります。