

ベーシックレシピ

●和食

- ① あんかけから揚げ（あんの中に入れる→ピリ辛あんかけ）
- ② 焼き肉のたれ
- ③ カレーライスを盛ってから入れる（それぞれの辛味調整）
- ④ モツ煮に混ぜる（味に深みが出る）
- ⑤ おろしニンニクと混ぜる（→お茶漬け、ラーメンに入れる）
- ⑥ 肉や魚を漬け込み、焼く
- ⑦ 手巻き寿司のワサビの代わりに

●中華

- ① マーボ豆腐に
- ② 餃子のたれに
- ③ 八宝菜などの炒め物に

●洋食

- ① สปาゲッティ（辛味もろみで味付けし、じゃこや納豆で）
- ② ピザトースト（辛味もろみを塗ってからチーズと具をのせる）
- ③ オリーブオイルで溶いてドレッシングとして

●ソース&ディップ

- ① 辛味もろみ 1+マヨネーズ 1
（はちみつ小さじ 1+醤油少々+胡椒少々を入れるとさらに Good）
- ② 辛味もろみ 1+オリーブオイル 1
- ③ 辛味もろみ 1+はちみつ 1
- ④ 辛味もろみ 1+ワインビネガー 1

●とうがらしパワー

「とうがらし」の辛さを利用すると料理を無理なく減塩することが出来ます。塩分を摂りすぎると高血圧になりやすく、脳卒中や心筋梗塞の症状を引き起こすと言われていています。辛味の刺激は少し使うだけでも味を引き締める効果があり、あまり塩気がなくても十分シャープな味わいを楽しめます。

●とうがらしと「健康」

とうがらしの有効成分は辛味の元であるカプサイシンです。とうがらしを食べるとカプサイシンが中枢神経を刺激し、副腎皮質から分泌したアドレナリンが血流量を増大するため、高い発汗作用があります。また、とうがらしはビタミンCを含むビタミン豊富な野菜です。



天鷹酒造株式会社

栃木県大田原市蛭畑 2166

フリーダイヤル 0120-41-3959

www.tentakaco.jp

天鷹



夏 辛味もろみ お薦めレシピ

杜氏さんが、手近な材料で作って食べていた酒蔵の味です。吟醸造りの技で造った米麴と、醤油、清酒、地元特産唐辛子だけの自然の原料のみで作ったピリッと辛いもろみです。

●辛味もろみ・ベストマッチ

「そのままかけても美味しい！！」

- ・きゅうりに
- ・卵かけご飯に
- ・冷奴に
- ・手巻き寿司に
- ・ご飯に
- ・焼肉のタレに
- ・ラーメンに
- ・お茶漬けに
- ・カレーに
- ・鍋料理に
- ・サラダに
- ・厚揚げに
- ・こんにゃくに
- ・お味噌汁に

藤田千恵子さんおすすめ

●冷やし納豆うどん



(材料 2 人分)

だし汁 300cc、納豆 2 パック、うどん 2 玉、
小ネギ 2 本、**辛味もろみ** 小さじ 1

(作り方)

- ① 昆布とかつおの和風だし汁を引いておく。
- ② だし汁にしょう油、酒、塩を入れて、味を調え冷やしておく。
- ③ 納豆をしょう油と**辛味もろみ**とで味付けし、刻みネギとあわせておく。
- ④ 茹でて水洗いをしたうどんを、冷やした汁にいれ、③の納豆を乗せて完成。



藤田千恵子(ふじた ちえこ)

ライター。酒蔵の文化・造り手たちに魅せられ、蔵元巡りをライフワークとする。日本酒と醗酵調味料・醗酵食品のジョイントをはかる「醗酵リンク」主宰。著書に「極上の調味料を求めて」「美酒の設計」「日本の大吟醸 100」など。

夏の「辛味もろみ」レシピ

●水菜と油揚げの辛味さっぱりサラダ



(材料 2 人分)

水菜 1/4 束、油揚げ 1 枚、ポン酢
大さじ 2、ゴマ油 小さじ 1、大葉、ゴマ 少々、
辛味もろみ 小さじ 1

(作り方)

- ① 水菜は水洗いし、食べやすい長さに切って冷やしておく。
- ② 油揚げは軽く焦げ目が付くまで焼き、細切りにしておく。
- ③ ポン酢大さじ 2、ゴマ油小さじ 1、**辛味もろみ** 小さじ 1、大葉のみじん切り、ゴマをあわせたドレッシングをつくる。
- ④ 水菜と油揚げを③のドレッシングで和える。

●ペンネもろみアータ



(材料 2 人分)

ペンネ 100g、トマト水煮缶 1 缶、タマネギ 1/2 個、マッシュルーム 3 個、小エビ 8 個、ニンニク ひとかけ、オリーブオイル 適量、**辛味もろみ** 小さじ 2

(作り方)

- ① オリーブオイル、ニンニクをフライパンに入れてから火にかける。
- ② 香りのついたオリーブオイルでタマネギ、マッシュルーム、エビを炒める。
- ③ 炒めた具にトマト水煮、**辛味もろみ** 小さじ 2 を足し、塩、コショウで味を調え煮詰める。
- ④ ペンネを好みの固さに茹で、③のソースと和える