

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 マーゴ豆腐に
- ② 餃子のたれに
- ③ 八宝菜などの炒め物に

●洋食

- ① スパゲッティ（辛味もろみで味付けし、じゃこや納豆で）
- ② 辛味もろみマヨソース（＝辛味もろみ：マヨネーズ＝1：1＋はちみつ 小さじ1＋醤油少々＋胡椒少々）何でもかけると美味
- ③ 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）
- ④ オリーブオイルで溶いてドレッシングとして

●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.tentaka.co.jp

天鷹



春 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麹と、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

●春キャベツと豚肉の辛みそ炒め



(材料 2 人分)

キャベツ 1/4,豚肉薄切り 100g,生姜 ひとかけ,ピーマン赤黄緑(彩りよく適宜、なくてもよい),ゴマ油少々

*タレ

辛味もろみ 小さじ1(好みで調整),味噌 大さじ1,みりん 小さじ1,酒 30cc

(作り方)

- ① 上記のタレに豚肉を漬けておく。
- ② 熱したフライパンにゴマ油を入れ、生姜のみじん切りをいれて香りをつける。
- ③ 豚肉、キャベツ、ピーマンの順に炒め始め、豚肉に火が通ってキャベツがしんなりするまで炒めたら完成。



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。

春の「辛味もろみ」レシピ

●イカとセロリの炒め物



(材料 2 人分)

イカ 1パイ,セロリ 1本,辛味もろみ 小さじ1,ゴマ油 少々,酒 少々,塩 少々

(作り方)

- ① イカの皮をはぎ、骨とわたをとり、幅1cm×長さ4cmくらいの食べやすい大きさに切っておく。
- *好みでゲソも用いる
- ② セロリを縦半分に切り、さらにイカと同じくらいの長さに切る。
 - ③ 熱した中華なべにゴマ油をいれ、セロリから先に炒める。
 - ④ 次にイカを炒める。火が通りきる前に好みの量の塩と酒で味付け。
 - ⑤ 最後に小さじ1の辛味もろみを加え、イカに火が通ったところで完成。

●アサリと九条ネギの炒め蒸し



(材料 2 人分)

アサリ 20 個,万能ネギ 3 本,辛味もろみ 小さじ1,ゴマ油 少々(サラダ油で代用も可),酒 200cc,塩 少々

(作り方)

- ① 水に浸けて砂をはかせたアサリを、よく水洗いする。
- ② 鍋にゴマ油を入れアサリをさっと炒める。
- ③ アサリの口が開いたところで塩少々と酒200ccを足して蒸し焼きにする。
- ④ アサリからでる汁と酒が混ざったところに、2cm ほどに切った万能ねぎと辛味もろみ小さじ1を入れ、鍋の蓋を閉めて、さらに10秒蒸す。(ネギの蒸し加減は好みで調整する)

*ニンニクのみじん切りとともにアサリを炒めても美味しい。