

とうがらしと「健康」



「とうがらし」の有効成分は辛味のもとでもあるカプサイシン(capsaicin)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、身体がホカホカ熱くなって、高い発汗作用があります。「とうがらし」はビタミンA前駆体であるカロチノイド、ビタミンCを含むビタミン豊富な野菜です。

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。

製造販売元

天鷹酒造株式会社

〒324-0411 栃木県大田原市蛭畑 2166

TEL.0287-98-2107 FAX.0287-98-2108

http://www.tentaka.co.jp tentaka@tentaka.co.jp

辛さをマイルドに仕上げた、「辛味もろみ」のアイデアソースをお楽しみください。

マヨネーズソース

- ①辛味もろみ(大さじ1)
- ②マヨネーズ(大さじ2)

- ツナと混ぜておにぎりの具に…
- 生野菜、温野菜のディップに…
- ジャージャー麺にのせて…
- たこ焼き、お好み焼きにつけて…
- カツオのお刺身に…



マイルドスパイスソース

- ①辛味もろみ(大さじ2)
- ②オリーブオイルなど(大さじ1)

- ガーリックを混ぜて、ガーリックトースト…
- ペペロンチーノにして…
- サラダのドレッシングに…
- 焼きおにぎりに…
- 炒飯や炊き込みごはんに…



サワーソース

- ①辛味もろみ(大さじ2)
- ②バルサミコ酢など(大さじ4)

- 唐揚げにかけて…
- 秋刀魚につけて…
- 南蛮漬けに…
- サンラータン、トムヤムクンに…
- 酢豚に…



ハニーソース

- ①辛味もろみ(大さじ1)
- ②はちみつ(大さじ2)

- 厚焼き玉子の味付けに…
- フライドチキンのディップに…
- パンにバターと一緒に塗ってトースト…
- 田楽みそ…
- カレーライスにいれて…



杜氏さんがつくった自然の味。

「辛味もろみ」

藤田千恵子さんおすすめ

春のレシピ



辛味が強いのでお子様や辛さが苦手な方はお気をつけください。

天鷹

丸ごとアスパラガスの辛味もろみソース

[分量の目安(2人分)]

- アスパラガス……………6本
- 塩……………少々
- オイスターソース…大さじ1
- ごま油……………少々
- 辛味もろみ……………大さじ1

(調理時間/10分)



①アスパラガスは、根元の硬い部分だけを切って、塩少々を入れた湯でさっと茹でておく。②オイスターソースと辛味もろみを好みの辛さで適量混ぜておく。③フライパンにごま油をひき、アスパラガスの表面に軽い焦げ目が付くまで焼く。④②のソースをかけていただく。

れんこんのお粥辛味もろみ乗せ

[分量の目安(2人分)]

- れんこん……………70g
- 辛味もろみ……………小さじ1
- だし汁……………500cc
- 白ごま……………少々
- 冷やこはん……………茶碗1杯
- 海苔……………少々
- 塩……………少々

(調理時間/15分)



①鯉節と昆布でだし汁をとっておく。②れんこん半分は水にさらしたあと、生のまますり下ろす。③だし汁にすりおろしたれんこんと冷やこはんを入れ、さっと煮立てる。④アクが出たらすくってきれいにし、塩で味を調える。⑤お粥を椀に盛り、辛味もろみを好みの量、白ごま、ちぎった海苔を振りかける。

根三つ葉と豆腐の辛味もろみサラダ

[分量の目安(2人分)]

- 根三つ葉……………1把
- 豆腐……………半丁
- 塩……………少々
- (ドレッシング)
- 酢……………大さじ1
- 醤油……………大さじ2
- ごま油……………大さじ1
- 辛味もろみ……………小さじ1
- 白ごま……………少々

(調理時間/10分)



①根三つ葉1把の根元を揃えてきれいに切り、塩少々を入れたお湯でさっと茹でてから水でさらし、水分を切っておく。②豆腐を3~4センチ角のサイコロ状に切る。③酢大さじ1、醤油大さじ2、ごま油大さじ1、辛味もろみ小さじ半分(好みによって調節)、白ごま少々を混ぜ合わせる。④食べやすい大きさに切った根三つ葉と③のドレッシングを和え、皿に盛った豆腐の上にかける。

辛味もろみの新じゃが

[分量の目安(2人分)]

- 新じゃがいも……………中2個
- 醤油……………大さじ3
- 玉ねぎ……………半個
- みりん……………大さじ2
- 豚ロース……………200g
- 辛味もろみ……………小さじ1
- だし汁……………400cc
- ごま油……………少々

(調理時間/20分)



①鯉節と昆布でだし汁をとっておく。②新じゃがいもを皮付きのまま茹でて、茹であがったら皮を剥いておく。③鍋にごま油をひき、輪切りにした玉ねぎ半個と豚ロース200グラムを炒める。④③の鍋に②の新じゃがいもを入れてからだし汁で煮て醤油大さじ3、みりん大さじ2と辛味もろみ小さじ1で味をつける。