

い つ も の 食 卓 に 山 椒 を。

「食」

べ方よう分からへんさけ、料理に山椒、使ったことないんや」という声が寄せられました。

山椒と言えは辛いというイメージがあると思います。その概念を捨てて、まずは普段の料理に使ってみてください。

今回ご紹介するレシピはどちらも粉山椒を使ったものです。粉山椒は調味料として使い勝手がよく、コショウや一味唐辛子などの代わりにお使いいただけます。

ご紹介したレシピのほかに、

- ・チャーハンの味付けに普段使うコショウではなく、粉山椒を使うことで、食欲増進！

- ・から揚げやたまご焼きに付けるマヨネーズ、普段は一味唐辛子を入れますが、代わりに粉山椒を入れると風味豊かに！

- ・餃子やポテトサラダ、スープに粉山椒を一つまみ。

- ・いつも煮魚にはシヨウガを入れるけど、代わりに実山椒を。

- ・山椒の佃煮をおにぎりの具として：などお試しください。普段の料理が一味違ったおいしさになります。

また、有田川町ホームページには、山椒を使ったレシピを掲載中です。

おうちでカンタン

いかとトマトの夏パスタ

材料

パスタ 350 g
いか 1 杯
トマト 中 2 個
山椒 (葉) 飾り用 数枚
オリーブ油 大さじ 2

A { しょうゆ 大さじ 2
酢 大さじ 2
みりん 大さじ 2
オイスターソース 大さじ 2
みそ 大さじ 2
オリーブオイル 大さじ 1
粉山椒 小さじ 1 / 3

作り方

1. パスタをゆでる。ゆで上がったらずるに上げ水気を切る。オリーブ油をかけて、全体に絡ませる。
2. いかは、胴体部分は輪切り、足の部分もだいたい同じぐらいの大きさに切り、さっと湯がく。トマトは一口大の乱切りにする。
3. Aの調味料をすべて混ぜる。
4. パスタと3を絡ませ、皿によそい分ける。
5. 4に、いか・トマトを散らし、彩りに山椒の葉を添える。



おうちでカンタン

和風冷なす

材料

なす 5 本
めんつゆ (2 倍濃縮) 大さじ 3
しょうゆ 小さじ 1
砂糖 大さじ 1 弱
ごま 大さじ 1 / 2
粉山椒 小さじ 1 / 2 (= 1 g)

作り方

1. なすは縦 6 等分ほどにし、切り目を入れて、高温で素揚げする。
2. めんつゆ、しょうゆ、砂糖、粉山椒を混ぜて、ナスにかける。
3. 2 を冷蔵庫で冷やす。
4. 皿に盛りつけ、ごまを振る。

