

料理レシピ紹介ページ
<https://y-food.jp/news/category/recipe>



吉岡食品工業株式会社
 〒324-0051
 栃木県大田原市山の手 2-16-10
 TEL : 0287-23-5555
 【営業時間 9 : 00 ~ 17 : 00】
<https://y-food.jp/>



RECIPE BOOK ミドリか百年スパイス

スパイスでつくる
 毎日の
 ごちそう

発行：吉岡食品工業株式会社

ミドリか百年スパイス

RECIPE
 MIDORIYA
 万能
 辛
 CENTURY
 SPICE

hot and
 delicious

BOOK

レシピブック

スパイスでつくる
 毎日の
 ごちそう



ミドリや百年スパイス



今から百年前、緑屋商店という屋号で創業し、
そこから百年間ずっと唐辛子に関わってきました。

そんな会社だからわかる、
唐辛子と相性の良いスパイスたち。

厳選された調合と、百年の歴史が詰まった
万能スパイスです。

5つの個性で、料理の幅がぐんと広がる！



ミドリや百年スパイス RECIPE BOOK



このマークがあるレシピは、
お試し袋【3g】1袋で作れるレシピです

本格うま辛 RECIPE



- 3 ... (01) モーニングプレート
- 4 ... (02) サラダ
- 5 ... (03) 白身魚のムニエル
- 6 ... (04) パスタ ペペロンチーノ風
- 7 ... (05) 唐揚げ
- 8 ... (06) BBQ
- 9 ... (07) チャーハン
- 10 ... (08) 焼きうどん
- 11 ... (09) 肉野菜炒め
- 12 ... (10) フライドポテト
- (11) ガーリックシュリンプ

チリマト RECIPE



- 13 ... (01) 赤いクリームチーズディップソース
- 14 ... (02) チリマトスープ
- 15 ... (03) スパイシートマトパスタ
- 16 ... (04) スパイシーチキンライス
- 17 ... (05) トマトガーリックトースト
- 18 ... (06) ピザトースト

カレースパイス RECIPE



- 19 ... (01) タンドリーチキン
- 20 ... (02) サバの竜田揚げ
- 21 ... (03) スパイスカレー
- 22 ... (04) サモサ風
- 23 ... (05) カレーピラフ
- 24 ... (06) カレージャーマンポテト
- (07) チーズトースト

エスニック RECIPE



- 25 ... (01) 生春巻きのタレ
- 26 ... (02) フォー
- 27 ... (03) トムヤムクン
- 28 ... (04) ツナパクチーサラダ
- 29 ... (05) カナッペ

麻辣シビ辛 RECIPE



- 30 ... (01) 麻辣枝豆
- 31 ... (02) 麻婆豆腐
- 32 ... (03) 麻辣湯
- 33 ... (04) 麻辣タレ《水餃子 ver》
- 34 ... (05) シビ辛唐揚げ





楊木三鷹唐辛子と16種の素材



楊木三鷹とは
「とちぎさんたか」と読み、
地域団体商標を取得
したブランド唐辛子です。
当社創業者が開発した
旨味と辛味のバランスが
良い国産品種。



本格うま辛



RECIPE (01)



モーニングプレート *morning plate*

🍴 1人分 🍴 小さじ1

材料

パン……………1枚
卵……………1個
ソーセージ…3本
サラダ…………適量
万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ1
コーヒー………1杯

作り方

- 1 トースト、目玉焼き、
サラダ、ソーセージ、
コーヒーを用意する。
- 2 器に盛り付ける。
- 3 【本格うま辛】を目玉
焼きとソーセージに
ふりかける。

POINT



仕上げるひとふりで
ワンランクアップ朝食

本格うま辛



RECIPE (02)



サラダ *salad*

🍴 1人分 🍴 小さじ1

材料

お好みの野菜……適量
万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ1

作り方

- 1 お好みの野菜を食べ
やすい大きさに切る。
- 2 器に盛り付ける。
- 3 【本格うま辛】をお好
みの量ふりかける。



オリーブオイルと
【本格うま辛】を混ぜた
旨辛ドレッシングも
おすすめ

本格うま辛



RECIPE (03)



白身魚のムニエル *white fish meuniere*

🍴 1人分 🍴 小さじ2

材料

タラの切り身……70g
小麦粉……少量
オリーブオイル…少量
バター……少量
ミニトマト……2個
レタス……少量
レモン輪切り……1枚

万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ2

作り方

- 1 タラの水気を拭き取り、両面に小麦粉をまぶす。
- 2 中火で熱したフライパンにタラの皮目を下にし、【本格うま辛】をふりかけ、焼き色がつくまで2～3分焼く。
- 3 バターを加えて溶かし、裏面も同様に焼く。
- 4 器にタラを盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、お好みで彩りの野菜を添える。



皮目にソースをかけながら
焼くとさらにおいしく
仕上がります。

本格うま辛



RECIPE (04)



パスタ ペペロンチーノ風 *peperoncino*

🍴 1人分 🍴 大さじ1

材料

パスタ……100g
ベーコン……10g
唐辛子(輪切り)…少量
オリーブオイル…30g
パスタのゆで汁…少量
万能旨辛
【本格うま辛】…大さじ1

作り方

- 1 パスタを表示時間どおりに茹でる。
- 2 パスタがゆで上がった後、湯を切る。
- 3 弱火にかけたフライパンにパスタ、ベーコン、オリーブオイル、パスタのゆで汁、輪切り唐辛子、【本格うま辛】を加え、全体を混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り付ける。



【本格うま辛】だけで
本格的なペペロンチーノに!
後から辛さと
味付けをお好みに
調節しましょう。

本格うま辛



RECIPE (05)



唐揚げ *fried chicken*

🍗 2人分 🍴 大さじ1

材料

鶏もも肉……………250g
片栗粉(揚げ用)…適量
揚げ油……………適量
一潰け込み用—
酒……………15g
片栗粉……………10g
万能旨辛
【本格うま辛】…大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉にみりん、片栗粉、【本格うま辛】を混ぜ合わせ、10分漬け込む。
- 2 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 器に盛り付け、お好みでレモンを添える。



POINT

お好みで後かけできるように、
下味は薄めがポイント

本格うま辛



RECIPE (06)



BBQ *barbecue*

🍗 1人分 🍴 小さじ1

材料

肉……………適量
野菜……………適量
万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ1

作り方

- 1 肉と野菜を食べやすい大きさに切り、串に刺す。
- 2 両面に焼き色が付くまで焼く。
- 3 仕上げに【本格うま辛】をお好みの量ふりかける。



POINT

ハーブ等が焦げるので、
仕上げで振りかけるのがポイント。



本格うま辛



RECIPE (07)



チャーハン *fried rice*

🍴 1人分 🍴 小さじ1

材料

冷ごはん……………250 g
白ねぎ……………少々
チャーシュー…………適量
卵……………2個
しょうゆ……………少々
鶏ガラスープ(粉末)…少々
万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ1
油……………適量

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて炒める。
- 2 卵が固まる前に冷ごはんを加える。
- 3 チャーシューを加え、しょうゆ、鶏ガラスープの素を加えて炒める。
- 4 ねぎと【本格うま辛】を加え、軽く炒める。



【本格うま辛】を加えた後、ハーブが焦げないように炒めすぎに注意

本格うま辛



RECIPE (08)



焼うどん *yaki udon*

🍴 2人分 🍴 小さじ1

材料

うどん……………400g
豚肉……………100 g
野菜……………適量
しょうゆ……………10 g
酒……………15 g
砂糖……………少々
万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ1
油……………適量

作り方

- 1 しょうゆ、酒、砂糖、【本格うま辛】を混ぜ合わせ、タレを作る。
- 2 フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- 3 うどんを加え、1のタレを加えて炒め合わせる。



辛いのが好きな方は、しょうゆを減らして、【本格うま辛】多めの味付けがおすすめ

本格うま辛



RECIPE (09)



肉野菜炒め *stir-fried meat and vegetables*

🍴 1人分 🍴 大さじ2

材料

豚肉……………150g
野菜……………450g
しょうゆ…………10g
酒……………15g
砂糖……………少々
万能旨辛
【本格うま辛】…大さじ2
油……………適量

作り方

- 1 しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ、タレを作る。
- 2 フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- 3 豚肉を加えて炒め、1のタレを加えて炒め合わせる。
- 4 仕上げに【本格うま辛】をふりかけ、全体になじませる。



POINT

辛いのが好きな方は、しょうゆを減らして、【本格うま辛】多めの味付けがおすすめです。

本格うま辛



RECIPE (10)



フライドポテト *french fries*

🍴 1人分 🍴 小さじ1

材料

じゃがいも…200g
万能旨辛
【本格うま辛】…小さじ1
揚げ油…………適量

作り方

- 1 じゃがいもをお好みの大きさに切り、180℃に熱した油で揚げる。
- 2 油を切り、【本格うま辛】をお好みの量ふりかけ、全体になじませる。



POINT

お好みでバターを少量まぜても、おいしくなります。

RECIPE (11)

ガーリックシュリンプ *garlic shrimp*

🍴 2人分 🍴 大さじ2

材料

エビ(殻付き)…10尾
万能旨辛
【本格うま辛】…大さじ2
オリーブオイル…適量

作り方

- 1 エビは背わたを取る。
- 2 エビ全体に片栗粉をまぶし、もみ込む。
- 3 水で汚れを洗い流し、水気を拭き取る。
- 4 オリーブオイルとエビ、【本格うま辛】を加え、中火で両面を焼く。



POINT

むきエビの場合は、焼く前に【本格うま辛】を直接まぶして焼いても、おいしく仕上がります。



万能三鷹唐辛子と7種の素材



唐辛子



トマト



塩



コンソメ



ガーリック



胡椒



バジル



オレガノ

万能三鷹とは

「とちぎさんたか」と読み、地域団体商標を取得したブランド唐辛子です。当社創業者が開発した旨味と辛味のバランスが良い国産品種。



チリトマト



RECIPE (01)



赤いクリームチーズ ディップソース red cream cheese dip

🍴 1人分 🍴 小さじ 1/2

材料

クリームチーズ……………30g
はちみつ……………小さじ 1/2
万能唐辛
【チリトマト】……………小さじ 1/2

作り方

- 1 クリームチーズを電子レンジで約10秒加熱し、やわらかくする。
- 2 はちみつと【チリトマト】を加え、よく混ぜ合わせる。



クリームチーズを
柔らかくするのが
ポイント！

チリトマト



RECIPE (02)



チリトマトスープ chili tomato soup

🍴 1人分 🍴 小さじ1

材料

ソーセージ……………2本
ミックスベジタブル…15g
お湯……………200cc
万能唐辛
【チリトマト】…小さじ1
コンソメ……………適量

作り方

- 1 ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、ソーセージ、ミックスベジタブル、【チリトマト】を加え、5分ほど煮る。
- 3 仕上げにコンソメを加え、味を調える。



コンソメは
最後に少量加え、
味を調える
程度にしましょう。



チリトマト



RECIPE (03)

スパイシートマトパスタ *spicy tomato pasta*

🍴 1人分 🍴 小さじ2

材料

パスタ……………100g
 塩……………小さじ2
 お湯……………1ℓ
 鶏もも肉……………40g
 玉ねぎ……………1/4個
 バター…大さじ1(ひとかけ)
 万能旨辛
 【チリトマト】…小さじ2
 パスタの煮汁…おたま1杯
 (約30ml)

作り方

- 1 玉ねぎと鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 1ℓの湯に塩小さじ2を加え、パスタを表示時間どおりに茹でる。
- 3 フライパンにバターを熱し、溶けたら玉ねぎと鶏もも肉を中火で炒める。鶏もも肉に火が通ったら、【チリトマト】を加えて混ぜ合わせる。
- 4 パスタのゆで汁を少量加え、3の具材とパスタを和える。



POINT

後からで
 辛さと味付けを
 お好みに
 調節しましょう。



チリトマト



RECIPE (04)

スパイシーチキンライス *spicy chicken rice*

🍴 1人分 🍴 小さじ2

材料

ごはん……………150g
 鶏もも肉……………40g
 玉ねぎ……………1/4個
 万能旨辛
 【チリトマト】…小さじ2
 バター…大さじ1(ひとかけ)

作り方

- 1 玉ねぎと鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにバターを熱し、鶏もも肉と玉ねぎを炒める。
- 3 鶏もも肉に火が通ったら、ごはんを加えてほぐす。
- 4 ごはんがほぐれたら、【チリトマト】を加え、全体に色がなじむまで混ぜ合わせる。



POINT

ごはんがほぐれたら、
 【チリトマト】を加え、
 弱火で混ぜ合わせるのが
 ポイントです。



チリトマト



RECIPE (05)



トマトガーリックトースト *tomato garlic toast*

🍷 1人分 🍷 小さじ 1/2

材 料 作り方

食パン……………1枚
オリーブオイル…小さじ1
万能旨辛
【チリトマト】…小さじ 1/2

1 食パンにオリーブオイルをかけ、【チリトマト】をふり、トーストする。



食パンをバケットにかえてもおすすめです。

POINT



チリトマト



RECIPE (06)



ピザトースト *pizza toast*

🍷 1人分 🍷 小さじ 1/2

材 料 作り方

食パン……………1枚
オリーブオイル…適量
玉ねぎ……………1/4個
ソーセージ……………1本
スライスチーズ…1枚
万能旨辛
【チリトマト】…小さじ 1/2

1 玉ねぎとソーセージを薄切りにする。
2 食パンにオリーブオイルをかけ、【チリトマト】をふる。
3 玉ねぎ、ソーセージ、チーズをのせ、トーストする。



パンは少し厚め
(4~6枚切り) が
食べ応えもあっておすすめ。

POINT



楊木三鷹唐辛子と15種の素材



楊木三鷹とは
「とちぎさんたか」と読み、
地域団体商標を取得
したブランド唐辛子です。
当社創業者が開発した
旨味と辛味のバランスが
良い国産品種。



カレースパイス



RECIPE (01)



タンンドリーチキン *tandoori chicken*

🍴 1人分 🍴 大さじ2

材料

鶏もも肉……………100g
万能旨辛
【カレースパイス】……大さじ2
オリーブオイル……………適量

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、【カレースパイス】(大さじ1)を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分～1時間漬込む。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏もも肉に火が通るまで焼く。
- 3 仕上げに【カレースパイス】(大さじ1)を全体にふりかけ、よくなじませる。

POINT



仕上げは弱火にし、スパイスを焦かさないようにしましょう。

カレースパイス



RECIPE (02)



サバの竜田揚げ *mackerel tatsuta-age*

🍴 1人分 🍴 小さじ2

材料

サバ…半身(3枚おろし)
酒……………大さじ1
万能旨辛
【カレースパイス】…小さじ2
片栗粉……………大さじ3
サラダ油……………適量
レモン……………1/6個
(くし切り)

作り方

- 1 サバは骨をできるだけ取り除き、一口大に切る。酒と【カレースパイス】(小さじ2)を加えて混ぜ合わせ、10分ほど漬込む。
- 2 サバに片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を約0.5cmの深さまで入れて熱し、サバを中火(約170℃)で両面それぞれ約3分ずつ揚げ焼きにする。
- 4 お好みでレモンを絞る。



POINT

サバを揚げ焼きするときは皮目を先に焼くと上手に出来上がります。

カレースパイス



RECIPE (03)



スパイスカレー

spice curry

2人分 大さじ 4

材料

ごはん……………400g
鶏もも肉……………250g
玉ねぎ…1/2 個 (100g)
トマト…1 個 (200g)
サラダ油……………適量
水……………200cc
万能旨辛
【カレースパイス】…大さじ 4

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm 角に切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎをあめ色になるまで炒める。【カレースパイス】(大さじ 4)を加え、香りが立つまで炒める。
- 3 鶏もも肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- 4 トマトと水を加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で約 15 分煮る。ふたを取り、中火で約 3 分煮詰める。



POINT

鶏もも肉を炒める際、焦げそうな時は材料の水を少しずつ加えながら炒めましょう。

カレースパイス



RECIPE (04)



サモサ風

samosa-style

1人分 大さじ 1

材料

豚ひき肉……………100g
玉ねぎ……………1/4 個
ミックスベジタブル…25 g
万能旨辛
【カレースパイス】…大さじ 1
マッシュポテト…200g
春巻きの皮…1 袋 (10 枚)
小麦粉と水……………少々
サラダ油……………適量

作り方

- 1 フライパンで玉ねぎ、ひき肉、ミックスベジタブルを炒める。
- 2 マッシュポテトと【カレースパイス】(大さじ 1)を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取る。
- 3 春巻きの皮を3等分に切り、具を約10g ずつのせて三角形に包む。巻き終わりは、水で溶いた小麦粉でとめる。
- 4 フライパンに1cm ほど油をひいて、揚げ焼きにする。



POINT

包む具の量はお好みで調整してください。

カレースパイス



RECIPE (05)



カレーピラフ

curry pilaf

1人分 大さじ3

材料

ごはん……………200g
ミックスベジタブル…25g
豚ひき肉……………50g
万能旨辛
【カレースパイス】…大さじ3
サラダ油……………適量

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、豚ひき肉と【カレースパイス】(大さじ1)を加えて炒める。
- 2 ごはんとミックスベジタブルを加え、炒めながらごはんをほぐす。
- 3 ごはんがほぐれたら、【カレースパイス】(大さじ2)を加え、全体に色がなじむまで混ぜ合わせる。



ごはんがほぐれてから【カレースパイス】を加え、弱火で混ぜ合わせるのがポイントです。

カレースパイス



RECIPE (06)



カレージャーマンポテト *curry german potatoes*

1人分 小さじ2

材料

じゃがいも…大2個 (300g)
たまねぎ……………1/2個
ウインナー……………5~6本
万能旨辛
【カレースパイス】…小さじ2
オリーブオイル…適量

作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切り、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- 2 玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、ウインナーは半分に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2の具材を炒める。じゃがいもを加え、全体を炒め合わせる。
- 4 弱火にし、【カレースパイス】(小さじ2)をふりかけ、軽く混ぜ合わせる。



じゃがいもは加熱しすぎないようにすると、食感よく仕上がります。ウインナーはベーコンに替えてもおいしく召し上がれます。



RECIPE (07)

カレーチーズトースト *curry cheese toast*

1人分 小さじ1

材料

食パン……………1枚
バター又はマーガリン…適量
スライスチーズ…1枚
万能旨辛
【カレースパイス】…小さじ1

作り方

- 1 食パンにバターまたはマーガリンを塗り、スライスチーズをのせる。【カレースパイス】(小さじ1)をお好みの量ふりかけ、トーストする。



食パンの代わりにバゲットを使っても、おいしく召し上がれます。



楊木三鷹唐辛子と14種の素材



楊木三鷹とは
「とちぎさんたか」と読み、
地域団体商標を取得
したブランド唐辛子です。
当社創業者が開発した
旨味と辛味のバランスが
良い国産品種。



エスニック



RECIPE (01)



生春巻きのタレ fresh spring roll dipping sauce

1人分 大さじ1

材料

かんたん酢……………大さじ2
万能旨辛
【エスニック】…………大さじ1

作り方

- 1 かんたん酢と【エスニック】を混ぜ合わせて完成。

POINT



ヨーグルトを
足しても
美味しいです。

エスニック



RECIPE (02)



フォー pho

2人分 小さじ1

材料

フォー……………150g
もやし……………100g
水……………800cc
砂糖……………小さじ1/4
レモン汁……………大さじ1/2
薄口醤油……………大さじ1
鶏がらスープの素
A……………小さじ2と1つまみ
万能旨辛
【エスニック】……………小さじ1
胡椒……………少々
生姜チューブ……………4cm
パクチー……………20g
サラダチキン……………1/2個
玉ねぎ……………1/4個
B……………レモン……………くし切り2切

作り方

- 1 パクチーは3cm幅に切り、レモンはくし切りにする。玉ねぎとサラダチキンは薄切りにする。
- 2 鍋に水800ccとAを入れ、中火にかける。煮立ったら火を止める。
- 3 フォーを表示時間通り茹でる。残り1分前にもやしを加え、時間になったら湯を切り器に盛る。
- 4 3に2を注ぎ、Bを乗せて完成。

POINT



最後に本品をかけると
より美味しくなります。



エスニック



RECIPE (03)



トムヤムクン *tom yum goong*

2人分 小さじ1

材料

エビ……………75g
 マッシュルーム…2個
 A 玉ねぎ……………1個
 ミニトマト……………4個
 生姜……………1かけ
 牛乳……………100cc
 水……………400cc
 レモン汁…大さじ1/2
 薄口醤油……………大さじ1
 B 鶏がらスープの素…1つまみ
 コチュジャン…大さじ1
 万能旨辛
 【エスニック】…小さじ1
 C 砂糖……………小さじ1/2
 鶏がらスープの素…小さじ1
 レモン汁……………大さじ1
 パクチー……………適量

作り方

- 1 生姜は薄切りにし、マッシュルームと玉ねぎはお好みの大きさに切る。
- 2 エビは殻を剥き、背わたを取る。
- 3 ボウルにBを入れて混ぜあわせる。牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- 4 鍋に400ccの水を入れ中火にかけ、沸騰したらAを加える。煮立ったらBとCを入れ、エビを加えて色が変わるまで煮る。
- 5 エビに火が通ったら牛乳を加え、沸騰直前で火を止める。
- 6 器に盛りパクチーを乗せて完成。



牛乳は煮立たせないことがポイントです。

エスニック



RECIPE (04)



ツナパクチーサラダ *tuna and coriander salad*

2人分 小さじ2

材料

ツナ……………1缶
 玉ねぎ……………1/2個
 パクチー……………1束
 卵……………1個
 ミニトマト……………6個
 ドレッシング
 サラダ油…小さじ2
 A かんたん酢…小さじ4
 万能旨辛
 【エスニック】…小さじ2

作り方

- 1 卵はスクランブルエッグにして粗熱を取り、玉ねぎ、パクチー、トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 全ての材料を入れ混ぜ合わせたら完成。



ドレッシングのサラダ油はオリーブオイルに変更しても良いです。



エスニック



RECIPE (05)



カナッペ *canapés*

🍷 1人分 🍷 小さじ1

材料

クラッカー……6枚
クリームチーズ…45g
万能旨辛
【エスニック】…小さじ1

作り方

- 1 クラッカーの上にクリームチーズをのせる。
- 2 【エスニック】をふりかけて完成。



カマンベールチーズでも
美味しいです。

POINT

栃木三鷹唐辛子と12種の素材



栃木三鷹とは
「とちぎさんたか」と読み、
地域団体商標を取得
したブランド唐辛子です。
当社創業者が開発した
旨味と辛味のバランスが
良い国産品種。



麻辣シビ辛



RECIPE (01)



麻辣枝豆 *mala edamame*

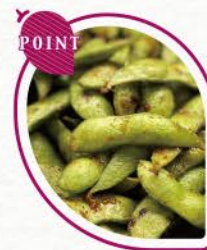
🍷 2人分 🍷 小さじ1

材料

万能旨辛
【麻辣シビ辛】……小さじ1
冷凍塩ゆで枝豆……1/2袋
サラダ油……大さじ1
バター……大さじ1

作り方

- 1 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、枝豆を強火で炒める。
- 2 枝豆に火が通ったらバターと、【麻辣シビ辛】小さじ1を加え、焦がさないように混ぜながら加熱して完成。



POINT

冷凍枝豆に霜が
ついていない場合は
電子レンジで軽く
温めましょう

麻辣シビ辛



RECIPE (02)



麻婆豆腐

mapo tofu



辛いものが好きな人は
一味唐辛子と
ラー油を使うと
さらに本格四川風になります

2人分 大さじ2と1/2

材料

万能旨辛
【麻辣シビ辛】…大さじ2と1/2
サラダ油…………大さじ1
木綿豆腐…………1丁
長ネギ…………1/2本
にんにくの芽…………4本
豚ひき肉…………100g
水溶き片栗粉…大さじ3
一味唐辛子… お好み
ラー油………… お好み
ごま油………… お好み

A: 下準備

- 水 200cc に【麻辣シビ辛】大さじ1と1/2を加えてシビ辛スープを作る。
- 長ネギ 1/2 本をみじん切りにする。
- にんにくの芽をそぎ切りにする。

B: 肉味噌をつくる

- フライパンにサラダ油大さじ1を熱する。
- 豚ひき肉 100g を加えて炒める。
- 火が通ったら【麻辣シビ辛】大さじ1を加え、さらに炒める。

作り方

- BにAのシビ辛スープを100cc加え、弱火で炒める。お好みで一味唐辛子を加え、味を見ながら【麻辣シビ辛】で味を調える。
- 豆腐を食べやすい大きさに切って加え、崩さないようにやさしく混ぜる。
- 残りのシビ辛スープを加え、味を見ながら【麻辣シビ辛】で好みの味に調える。
- 味が調ったら、Aの長ネギとにんにくの芽をいれる。
- 一度火を止め、水溶き片栗粉大さじ3を加えてとろみを付ける。
- お好みでラー油またはごま油を加え、ひと煮立ちさせたら完成。

麻辣シビ辛



RECIPE (03)



麻辣湯

malatang



海老や水餃子など、
お好みの具材を加えて
アレンジを楽しみましょう。

1人分 大さじ2と小さじ1

材料

万能旨辛
【麻辣シビ辛】
……大さじ2と小さじ1
春雨……………40g
豚バラ肉薄切り……40g
もやし……………1/4 袋
チンゲン菜…………1/4 株
乾燥きくらげ……2g
うずらの卵水煮… 2個
サラダ油…………大さじ1
酒……………大さじ1/2

A: 下準備

- 春雨は沸騰した湯で約1分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
- きくらげはぬるま湯で戻す。
- チンゲン菜と豚バラ肉は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- 水400ccに酒大さじ1/2と、【麻辣シビ辛】大さじ2を加えてよく混ぜ、シビ辛スープを作る。

作り方

- 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、豚バラ肉を弱火で炒める。
- 【麻辣シビ辛】小さじ1を加え、焦がさないように豚バラ肉とよく絡める。
- 豚肉に火が通ったら、Aで用意したシビ辛スープを加え弱中火で煮込む。
- 煮立ってきたらチンゲン菜を加えて火が通るまで5分ほど煮込む。
- 春雨、もやし、うずらの卵、きくらげを加え、2分程煮込んで完成。



麻辣シビ辛



RECIPE (04)



麻辣タレ《水餃子用》 mala dipping sauce

🍴 1人分 🍴 小さじ1

材料

胡麻油……………小さじ1
 万能旨辛
 【麻辣シビ辛】小さじ1
 Aしょう油……………小さじ1
 黒酢……………小さじ1
 長ネギみじん切り…適量
 水餃子……………4個

作り方

- 1 長ネギ(白い部分)をお好みの量みじん切りしておく。
- 2 耐熱容器(1食分なので小さめでOK)にAを混ぜ合わせ、1のネギを加える。
- 3 小さめのフライパンやスキレットで胡麻油小さじ1を加熱し、温まったら2へ注いで焦がさないよう素早く混ぜたらタレの完成。
- 4 茹でておいた水餃子にかけて食べましょう。



豆腐や豚しゃぶにも
オススメです。

麻辣シビ辛



RECIPE (05)



シビ辛唐揚げ spicy mala fried chicken

🍴 2人分 🍴 大さじ2

材料

万能旨辛
 【麻辣シビ辛】…大さじ2
 鶏もも肉……………300g
 酒……………大さじ2
 片栗粉……………70g
 小麦粉……………30g

A: 下準備

- ・鶏もも肉に酒大さじ2と【麻辣シビ辛】大さじ2を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で約1時間漬ける。
- ・片栗粉と小麦粉をよく混ぜ合わせておく。



鶏もも肉にはフォークで穴を開けておくと味が染みやすくなります。二度揚げすることでサクサクの食感に仕上がります。

作り方

- 1 Aの鶏もも肉をキッチンペーパーで包み、表面の余分な漬けだれを拭き取る。
- 2 Aで混ぜ合わせた粉を1の鶏もも肉にまぶす。
- 3 高温(170℃～180℃)の油で3分揚げる。
- 4 3分経ったら一度取り出し、約2分バットの上で休ませる。再び高温の油で1分揚げたら完成。