

～シェフおすすめピリ辛料理～



魚介のピリ辛サラダ コチュジャンソース

<使用食材>

魚介のピリ辛サラダ (4人前)

A	エビ (ムキ) 8ヶ
	イカ 1枚
	タコ足スライス 12枚
	浅利 8ヶ
	スモークサーモン (スライス) 8枚
B	ニンニクアッシュェ 適量
	トウガラシ 適量
	オリーブオイル 適量
	白ワイン 適量

<Let's Cooking>

- ① 鍋にBを入れ香りを出し浅利を入れ白ワインを適量ふり蓋をして、浅利が開くまで火を入れる
- ② ①にAの材料を入れ火が入ったらボウルにあけ氷水で急冷する
- ③ ソースの材料を全て混ぜ合わせる
- ④ 具材を盛り付けたら.....

★できあがり★

サラダ (野菜)

オニオンスライス
ベビーリーフ
ブロッコリー
カリフラワー
プチトマト
黄トマト
ラディッシュ
シブレット

コチュジャンソース

酒 30g
醤油 60g
みりん 30g
コチュジャン 20~30g
ハチミツ 20g
おろしニンニク 20g
おろし生姜 20g
おろし玉葱 20g
ゴマ油 40g
塩・コショウ 適量



～シェフおすすめピリ辛料理～
 スパイシーな豚肩ロースのコンフィと
 夏野菜のピリ辛煮込み

<使用食材>

豚肩ロースのコンフィ (4人前)

	豚肩ロース	500g
A	塩	6g
	ブラックペッパー	2g
	カレー粉	2g
	クミン	3g
	カイエンペッパー	1g
	オリーブオイル	適量

夏野菜のピリ辛煮込み

ベーコン	100g
パプリカ赤	1ヶ
パプリカ黄	1ヶ
トマト	1ヶ
長ナス	1本
ズッキーニ	1本
玉ネギ	1ヶ
ニンニク	5片
ホールトマト	200g
タイム	3枝
ローリエ	2枚
トウガラシ	5本

<Let's Cooking>

- ① 豚肩ロースをタマ糸でしばり
Aの調味料で一晩マリネする
- ② 鍋に適量のオリーブオイルと①を入れ
80℃で3～4時間コンフィにする
- ③ 一度冷やし好みの大きさに切り
表面だけ強火で焼きカットする
- ① 野菜を好みの大きさに切る
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニク、
トウガラシを入れ香りを出し
玉ネギ、ベーコンを炒める
- ③ 他の野菜はそれぞれフライパンで
ソテーして②の鍋に入れ
ホールトマトとタイム、ローリエを入れ
蓋をして15～20分煮込む
- ④ 仕上げに塩・コショウ、
お好みでカイエンペッパーをふり.....

★出来上がり★