

調味料 使い切りレシピ♪

「あ、これ美味しそう」
「へえ、これ使ってみようかな」
と、いつの間にか増えていく調味料、使いきれずに冷蔵庫で眠っていませんか？
余りがちな調味料の使い切りレシピをご紹介します！



バルサミコ酢

ブドウの濃縮果汁で作られた黒色の果実酢で、独特の芳香と甘みがあります。木の樽で長期熟成させるので、濃厚で深い味わいを楽しめます。

◇ドレッシングの隠し味に！

オリーブオイルと醤油、はちみつ、バルサミコ酢を混ぜるだけで美味しいドレッシングになります。市販のシンプルなドレッシングにバルサミコを少し加えるだけでも♪

◇アイスクリームに添えて！

バニラアイス…… 300g
バルサミコ酢 …… 大さじ1
グラニュー糖 …… 大さじ4
水 ……………… 大さじ2

- 1 バルサミコ酢、グラニュー糖を鍋で混ぜながら火にかけ、沸騰したら中火にしてとろみがつくまで7~8分加熱します。
- 2 弱火にして水を加え、再度とろみが出るまで混ぜながら煮詰めます。
- 3 粗熱が取れたら、バニラアイスに回しかけます。

◇肉料理のソースに！

鶏でも豚でもハンバーグでも。焼いた後のフライパンにワインとバルサミコ酢、バター、醤油、はちみつを加えて、トロットとするまで煮詰めます。



*チョコレートアイスやヨーグルトにも合います

ナンプラー

タイの魚醤で、エスニック料理には欠かせません。魚のうま味成分が凝縮されていて、料理に塩気と風味・コクを加えてくれます。

<おススメ>

◇野菜炒め、野菜スープに！

普段、仕上げに醤油を少し加えている料理に。醤油をナンプラーに替えるだけでエスニックに変身！

◇炊飯器でカオマンガイ！

米……………2合
鶏肉……………1枚
調味料(鶏がらスープの素、おろしニンニク、おろししょうが、塩こしょう)……………適量
長ねぎ(青い部分) ……1本分
タレの材料(長ねぎみじん切り、ナンプラー、酢、砂糖、醤油、おろしニンニク・しょうが、オイスターソース、ごま油など)……………適量

- 1 研いだ米に調味料を加え、規定量よりも少なめの水を入れて混ぜます。
- 2 フォークで皮に穴をあけた鶏肉を皮目を下にして入れて、長ネギも加え、普通に炊飯します。
- 3 タレの材料を好みで混ぜ合わせて添えます。

◇チャーハンに一振り！

たっぷりのニンニクや干しえび、卵を使ったチャーハンにナンプラーと砂糖を少し。ライムやレモンを絞るとさっぱり食べられます。



コチュジャン

韓国発祥で、唐辛子やもち米麴を原材料とする発酵調味料。豆板醤との違いは甘さ！日本で販売されているコチュジャンは水あめなども使用した甘みの強いものが多いです。

<おススメ> ◇色々使える肉そぼろ！

合挽き肉…………… 400g
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
コチュジャン……大さじ2
みりん……………大さじ1
醤油……………大さじ1
おろしニンニク・しょうが・すりゴマ……………適量

- 1 調味料を全て混ぜ合わせておきます。
- 2 フライパンでひき肉の色が変わるまで炒めます。
- 3 合わせた調味料を加え、1~2分煮詰めます。
*作り置きしておく、ピビンバに、おにぎりに、炒めものの材料に、とても便利です。



◇お刺身も大変身！

コチュジャン、酢、醤油、ごま油、おろしニンニク、いりごまを混ぜ合わせて刺身を漬ければ、韓国風のツケになります。

オイスターソース

日本語で牡蠣油、広東料理でよく使われる、牡蠣を原料とする調味料です。うま味も香りも強いので、入れ過ぎにはご注意ください。

<おススメ>

◇まずは焼きそば！

焼きそばはソース味で作る方が多いでしょうが、塩コショウにオイスターソースを使うと本格中華の味わいになります。

◇下味にも隠し味にも！

鶏のから揚げの下味やカレーの隠し味に。ひき肉を冷凍する時にオイスターソースと酒、ごま油を混ぜ込んでおくと、ジューシーな美味しさが長持ちします。

スイートチリソース

タイやベトナムで使われる、辛くて甘くて酸っぱいソース。唐辛子、ニンニク、砂糖、酢などを煮詰めて作られています。生春巻きでお馴染みですね。

<おススメ>

◇スイチリマヨは万能選手！

スイートチリソースとマヨネーズを半々に合わせたスイチリマヨは、焼いた鶏むね肉にも海老の唐揚げにも魚のフライにもぴったりです。

◇なんと和食に挑戦！

原料は和食でも使うものばかりなので、ポン酢の代わりに南蛮漬けなどにもOK！

豆板醤

ソラマメと唐辛子を主原料に作られた中国の発酵調味料です。辛いけれど加熱すると香りが良く、四川料理には欠かせません。

<おススメ>

◇ちょい足ししてみよう！

まずは気軽に辛みが欲しい時にちょい足ししてみましょう。ラーメン、キムチ鍋、さんぴらごぼう、甘口のカレーや麻婆豆腐など、何でも合います！

◇お味噌と合わせて炒めものに！

加熱すると香りが立ちます。お味噌と味が馴染むので、ナスとひき肉の味噌炒め、豚肉とキャベツの味噌炒め、こんにゃくとピーマンの味噌炒めなどいかがでしょう？

AEON 英会話イーオン

この教室が、セカイの入り口

入学金無料

キャンペーン

2/26(水)~4/30(木)

はじめての
英会話

お力に合わせて
気軽にスタート！

海外旅行や訪日外国人への
道案内など、楽しみながら
英語に慣れたい方へ。

しっかり
英会話

目標に合わせて
短期間で上達！

英会話が初めてで不安な方、
夏に向けてボランティア英語を
身に付けたい方、自信をつけて
話したい方へ。

スキマ時間に
英会話

好きな時に
レッスンが受けたい！

あなただけのレッスンプランで
細かい要望にも対応します。
振替制もあるので通いやすい♪

AEON
英会話イーオン

無料体験
レッスン券

本券1枚で2名様まで無料で
ミニレッスンを体験いただけます。
(小田原駅前校限定！)

有効期限：2020年4月30日(木)

AEON
英会話イーオン

入学金無料券
(通常33,000円)

イーオン小田原駅前校

有効期限：2020年4月30日(木)



毎日情報更新中♪
詳しくはHPをチェック！

イーオン小田原駅前校 検索
フリーコール 0800-111-1111

