

山椒料理のレシピ

6月21日(木)「山椒料理教室」のメニューのレシピです。皆さんも、ぜひ作ってみてください。

山椒マヨでパリパリ鮭のムニエル

【材料・6人前】 生鮭6切、塩こしょう、小麦粉、ジャガイモ2個
粉チーズ大さじ6、粉山椒小さじ2
※ソース：マヨネーズ大さじ6、レモン汁大さじ2
山椒ペースト小さじ4、砂糖小さじ1

- ①ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ②ジャガイモの皮をむき千切りにし、粉チーズ・粉山椒と混ぜておく。
- ③生鮭の水分をキッチンペーパーでとり、塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ジャガイモの衣を手のひらにとり、握るようにして鮭の表面にまんべんなく押しつける。
- ⑤油を熱したフライパンで、片面を強火でパリッとするまで焼く。
- ⑥ひっくり返してふたをし、弱火で1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ふたをとり、もう一度強火でパリッとさせる。
- ⑧付け合わせの野菜とともに盛り付け、ソースをかける。



山椒つまれ巾着 & 夏野菜の冷やしおでん

【材料・6人前】 鶏ひき肉250g、青ネギ1本、にんじん1/2本
しょうが1片、ひじき5g、卵1個、片栗粉大さじ1
山椒ペースト大さじ1、油揚げ12枚、ちくわ1本
冬瓜1/2、ミニトマト・オクラ・ヤングコーン12個
うずら卵（缶詰）12個
おでんだし（昆布・かつお・しょうゆ・酒・みりん等）

- ① 青ネギ・にんじん・しょうがをみじん切りにする。ひじきは水で戻して同じくみじん切りにする。
- ② 油揚げは端を切って中を開き、ちくわを輪切りにする。
- ③ ボウルにつまれの材料を入れて混ぜ合わせ、12等分して油揚げに詰め、ちくわで口を止める。
- ④ 冬瓜は皮とわたをとって一口大に切り、巾着とともにおでんだしで柔らかくなるまで煮る。煮えたら、なべごと氷水につけて冷やす。（冷やして食べるので、だしはやや濃いめの味付けにする。）
- ⑤ ミニトマトは熱湯につけてから氷水にとり、皮をむく。
- ⑥ オクラとヤングコーンは塩を入れた熱湯でさっとゆでて氷水にとり、へたを切っておく。
- ⑧ 巾着・冬瓜に他の野菜・うずら卵を合わせて味をなじませる。



豚テキ(ハーフ)粉山椒をふりかけて

【材料・6人前】 豚ロース肉3枚、塩こしょう、小麦粉

※ソース:ウスターソース大さじ3

ケチャップ・しょうゆ・砂糖・酢 小さじ1.5

粉山椒(お好みで)

- ①ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ②豚ロース肉は半分に切り、切れ込みを2本入れる。
- ③塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を少量ひき、肉を入れ、強火で2分焼き、ひっくり返してさらに強火で1分焼く。
- ⑤ソースを回しかけ、中火で2分ほど焼きからめ、盛り付ける。



とてもおいしかったです。山椒の量は好みで加減してください。
ただし、入れ過ぎると味がわからなくなりますよ。ご注意ください。

