

●豚肉と茄子の辛味噌炒め



材料(1人分)

豚ばら肉 60g、茄子 1本、ネギ適量、生姜少々、にんにく少々、味噌小さじ1、辛味もろみ少々、砂糖小 1/2、サラダ油大さじ1

作り方

- ① 豚ばら肉は3等分に切り、茄子は縦4等分になるように切る。ネギは斜めに切る。
- ② フライパンを熱し、にんにくはみじん切りにし、サラダ油で香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉を入れ、色が変わったら茄子を入れて炒める。
- ④ ③が、なじんだらネギを入れ、味噌、辛味もろみ、砂糖を入れて炒める。針生姜を添えて頂く。

米麴と日本酒

米麴とは米に麴菌というカビの一種を繁殖させたものです。麴菌は菌糸の先端から酵素を出します。酵素は物質を分解する機能的タンパク質。数ある菌類の中でも麴菌の酵素生産量は大変高く、その数は約100種類もあります。人の体内で作られる酵素は代謝に重要な役割を果たし、アンチエイジングにも欠かせません。

・ 麴菌が生み出す3大酵素

- ① 「アミラーゼ」でんぷん分解酵素（米などのでんぷんをブドウ糖へ分解する）
- ② 「プロテアーゼ」タンパク質分解酵素（肉や魚などのタンパク質をペプチドやアミノ酸へ分解する）
- ③ 「リパーゼ」脂肪分解酵素（食物の脂肪の分解作用がある）

唐辛子と「健康」

とうがらしの有効成分は辛味の元であるカプサイシンです。とうがらしを食べるとカプサイシンが中枢神経を刺激し、副腎皮質から分泌したアドレナリンが血流量を増大するため、高い発汗作用があります。また、とうがらしはビタミンCを含むビタミン豊富な野菜です。

辛味もろみを使った 簡単レシピ



杜氏さんが、手近な材料で作って食べていた酒蔵の味です。吟醸造りの技で造った米麴と、醤油、清酒、地元特産唐辛子だけの自然の原料のみで作ったピリッと辛いもろみです。

「和・洋・中」全てのお料理に合う万能調味料です。

天鷹酒造株式会社
栃木県大田原市蛭畑 2166
無料電話 0120-41-3959
www.tentakaco.jp

●ちよこっと ひとたし！レシピ

☆カレーに！

隠し味の醤油でマイルドになり、唐辛子とカレーの、タイプの違う辛味を味わえる！



☆焼き肉のタレに！

脂っこい肉も、ピリッと旨辛いタレで食欲を増進させる！



☆手巻き寿司に！

具材のアクセントになりいろんな食材でお試しの価値あり！



☆焼きアスパラに！

オーブンで焼いて、香ばしさが出たアスパラに、辛味もろみで味を締める！



☆厚揚げに！

おいしく、手軽でヘルシー。

つまみの一皿に！



☆その他

- ・マヨネーズに混ぜて、きゅうりに付けて。
- ・納豆のタレに混ぜて、白いご飯のお共に。
- ・ピザやパスタ、お好み焼き、チヂミ、焼き魚にお好みで付けたり、麻婆豆腐の味付けにも楽しめます。

●鶏肉団子と白菜のスープ



材料 4 人分

鶏ひき肉 300g、白菜半個、生姜 1 かけ、卵 1 個、辛味もろみ お好みで、中華だしの素 適量、塩少々、コショウ少々、薄口しょうゆ少々、ごま油少々

作り方

- ① 塩コショウした鶏ひき肉に、卵黄、生姜のみじん切りを合わせ、小さい肉団子を作る。
- ② 熱した大鍋にごま油を引き、食べやすい大きさに切った白菜をさっと炒める。
- ③ ②に水と中華だしの素を適量入れ、煮立ったら肉団子、塩、こしょう、薄口しょうゆを入れて、味を調える。
- ④ 出来上がったスープを器に入れて、お好みの辛味もろみを溶いて頂く。