

香辛子レシピ集

香辛子は辛さを抑えた、香り高い、そのまま食べられる新しいトウガラシです。

サラダはもちろん、揚げたり、蒸したり、炒めたり、お酒に漬けても、アイスやチョコレートに混ぜても美味しくいただけます。

いろんなレシピが浮かんで、料理が楽しくなる素材です。

このレシピ集は、香辛子が生まれた神奈川県
川崎市で行われた、香辛子レシピコンテスト
に応募されたものをまとめたものです。

目次

香辛子入りだし巻き卵.....	7
香辛子ドレッシング.....	8
手作りシュウマイ香辛子乗せ.....	9
香辛子の素揚げ.....	10
超簡単！香辛子とシラスのペペロンチーノ.....	11
香辛子とのらぼう菜のマヨネーズピザ.....	12
生香辛子の簡単生春巻き.....	13
真鯛のソテー・香辛子バター醤油ソース.....	14
香辛子の和風明太子パスタ.....	15
かんたん香辛子ポッパー.....	16
香辛子ジャムのチョコヌガー.....	17
香味田楽巻き.....	18
彩り鮮やかな香辛子サルサソース.....	19
香辛子とルッコラの Hot ピザ.....	20
香辛子とじゃこの万能ダレ.....	21
サバとアボカドのおかずサラダ.....	22
香辛子入りミックスビーンズのトマト煮込み.....	23
香辛子のポターージュ.....	24
クラムチャウダー.....	25
油揚げでピザ風.....	26
香辛子のお花畑ホットサンド.....	27
レアチーズケーキ.....	28
香辛子の和風ガパオライス.....	29
香辛子のカナッペ.....	30
香辛子のペペロンチーノ.....	31
香辛子と春菊のサラダ.....	32
ズッキーロ（イタリア野菜）と柿のサラダ.....	33
香辛子、ブルーチーズ、ささみの川の字.....	34
いぶりがっこのイタリアン風おつまみ.....	35
スパニッシュオムレツ.....	36
香辛子の醤油漬け.....	37
肉団子と香辛子の甘酢あんかけ.....	38
ブリのフリット香辛子のコンフィチュール添え.....	39
香辛子と生姜のウマウマトースト.....	40
香辛子入レモンポン酢がけ.....	41
オニオンスライスたっぷりさば塩焼.....	41
香辛子おにぎりの具三種.....	42
香辛子ジンジャーほうじ茶チャイティー.....	43
豚バラとキノコの簡単あったか塩湯豆腐鍋.....	44

三つ葉たっぷりさばとレンコンの	45
ウマウマ和風パスタ	45
ポテトのタラコと香辛子ジャム合え	46
生春巻き香辛子ジャム入り	47
香辛子かおる、もやしたっぷりスープ	48
香辛子のアヒージョ	49
豚肉と香辛子のオイスター炒め	50
ハウレンソウと香辛子のサラダ	51
香辛子マヨの油揚げピザ	52
香辛子を使ったシュークリーム	53
香辛子のタルタルソース	55
香辛子のピクルス	56
香辛子とアサリの香辛子ウォッカ蒸し	57
香辛子ウォッカ de ブラッディ・マリー	58
香辛子とレンコンの明太子和え	59
香辛子のグリル ゆず味噌乗せ	60
香辛子とベーコンのペペロンチーノ	61
香辛子のおかか和え	62
パリパリ香辛子	63
サルサ・デ・香辛子	64
香辛子と夏野菜のソルベアラビアータ	65
香辛子入りおしゃれたこ焼き	67
香辛子パウンドケーキ	68
香辛子と鶏肉のさわやかパテ	69
香辛子肉味噌	70
チキンの【香辛子ハニーマヨネーズ】焼き	71
香辛子のラビゴットソース	72
香辛子と豚肉のマリネ	73
香辛子の餃子の皮でラビオリ風パリッとミート	74
香辛子のスパゲッティ	75
香辛子のエスニック和え	76
いもつつみほろっと肉団子～香辛子あんかけ～	77
ナスと梨のキーマカレー	78
タコライス	79
香辛子の佃煮	80
フルーティー☆三色なます	81
キャベツと香辛子のコールスロー	82
フルーツサラダ	83
和風麻婆丼☆香辛子風	84
香辛子味噌マヨディップ	85
香辛子の肉巻き	86
香辛子おかゆ	87

香辛子のスタミナ野菜炒め	88
生香辛子味噌のベジ海苔巻き	89
香辛子のウインナー詰めとシウマイ詰め	90
香辛子とじゃこの炊き込みご飯	91
香辛子手羽先餃子	92
香辛子餃子	93
揚げ茄子と揚げ香辛子のそぼろあんかけ	94
香辛子トマトカレー	95
香辛子豆乳坦々スープ	96
香辛子とこんにゃくきんぴら	97
香辛子ヨーグルト	98
低糖質抹茶ティラミス	99
香辛子餃子（その2）	100
香辛子ソーダ	101
香辛子の簡単マフィン	102
香辛子の入ったラタトゥユのポテトフライ	103
香辛子が香る生ハムのカルパッチョ	104
香辛子とクリームチーズのブルスケッタ	105
香辛子とチョリソーのハートフルピッツァ	106
香辛子と彩り野菜のホワイトビネガーピクルス	107
香辛子ラー油で食べる香辛子たっぷり餃子	108
香辛子がアクセント！旨辛チャーシュー丼	109
香辛子のパスタ	110
香辛子のセビーチェ	111
鶏ひき肉団子の野菜スープ	112
香辛子とスモークサーモンの生春巻き	113
豆アジの南蛮漬け	114
香辛子の糠漬け	115
香辛子いなり	116
香辛子のフォカッチャ	117
香辛子のミートパイ	118
香辛子スイートチリソース&生春巻き	119
香辛子のカレーチーズ春巻き	120
ピリッと！香辛子キーマカレー	121
サーモンとクリームチーズの香ナッペ	122
川崎フルーツサンド	123
魅惑のポテサラ	124
香辛子香るパンデピス	125
香辛子とおからのヘルシーチジミ	126

レシピ1

香辛子入りだし巻き卵



【材料】

香辛子	3個
玉子	3個
白だし	小さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- 1 香辛子を荒みじん切りにする
- 2 卵液、調味料と1を混ぜる
- 3 フライパンで焼く

香辛子ドレッシング



【材料】

香辛子	3個	A
シェリービネガー	3個	B
リーペリン	小さじ1	B
蜂蜜	小さじ1	B
サラダ油		C
EXVO		C

【下ごしらえ】

香辛子 500g のヘタ、種をとり、2%の塩と共に 95%の真空をして 30℃程度の温度で 3、4 日発行させる。

【作り方】

- 1 A をしっかりとミキサーにかける
- 2 1 に B を加える
- 3 2 に C を加える

手作りシュウマイ香辛子乗せ



【材料】

手作りシウマイ 適量

香辛子 適量

【作り方】

手作りシウマイ（冷凍シュウマイでもOK）に香辛子をトッピング

するだけ！

香辛子の素揚げ



【材料】

香辛子 適量

【作り方】

香辛子をそのまま揚げるだけ！

超簡単！香辛子とシラスのペペロンチーノ



【材料】

茹で上がったパスタ

香辛子

シラス

【作り方】

フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れていい香りがしてきたら

茹で上がったパスタと茹で汁少々、シラスと刻んだ香辛子を投

入。

塩胡椒で味を整えて完成。

香辛子とのらぼう菜のマヨネーズピザ



【材料】

ピザ生地 (食パンでも可)	2枚
香辛子	3つ
のらぼう菜	2株
玉ねぎ (小さめのもの)	1つ
ゆで卵	2つ
チーズ	100g
マヨネーズ	適量
ピザソース (ケチャップでも可)	適量
オリーブオイル	適量
粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

1. 具材の下準備 香辛子は半分に切り、種を洗い流す。のらぼう菜は30秒ほど下茹でし、冷水で色止めしたらよく水を切り、1~2センチの長さに切る。玉ねぎはスライスして水にさらす。ゆで卵は1センチくらいの幅に切る。
2. 具材の盛りつけ ピザ生地にピザソースを塗り、スライスした玉ねぎをよく水切りして、まんべんなく散らす。香辛子とのらぼう菜とゆで卵を均等に乗せる。チーズを散らしたらマヨネーズを適量かける。オリーブオイルを全体に薄くたらし、最後に粗挽き黒こしょうを振りかける。
3. 焼く オーブントースターで、220℃で5~6分焼いたら、出来上がりです。

<ワンポイント アドバイス>

- 香辛子は輪切りなど、もっと細かくしても大丈夫です。のらぼう菜がなくても、ほうれん草などの季節の野菜でかまいません。
- 焼き上がりの香辛子の鮮やかな色と香りが食欲をそそります。香辛子と黒胡椒のさわやかなピリリが新しい味覚を刺激しつつ、オリーブオイルとマヨネーズのコクと甘みが食指を次へと動かします。
- 香辛子はフルーティーな唐辛子とも言えるかもしれませんが、香りほどには辛味がありません。黒胡椒のほかにも、クミンやコリアンダーパウダーなどのスパイスとの相性を試してみるのも面白いかもしれません。トッピングも、今あるものでオリジナルのピザを作ってみると楽しいでしょう。

生香辛子の簡単生春巻き



【材料】

(1本分)

ライスペーパー	1枚
サラダチキン	1/2
パプリカ	1/4個
人参	1/4本
レタス	2枚
香辛子	小1個
生香辛子	少々
(発酵麴) ↑ 写真	

【作り方】

1. ライスペーパーをさっとぬるま湯にくぐらせる
2. ライスペーパーの手前側にレタスと10cmくらいに切った細切りのにんじん、パプリカ、サラダチキンを乗せる
3. 刻んだ香辛子と生香辛子に乗せる
4. 手前を降り、左右を畳んで、奥に向かって巻く

※香辛子スイートチリソースと一緒に食べると美味しさ倍増です。

真鯛のソテー・香辛子バター醤油ソース



【材料】

真鯛切り身	適量
香辛子	適量
バター	適量
醤油	適量

【作り方】

1. 真鯛の切り身に塩胡椒
2. フライパンでソテー
3. 焼きあがった真鯛を取り出す
4. フライパンを洗わずにバターと醤油同量と刻んだ香辛子を入れバターが溶けたら先ほどの真鯛に回しかける

香辛子の和風明太子 Pasta



【材料】

茹で上がったパスタ	適量
香辛子	適量
茗荷	適量
明太子	適量
海苔	適量

【作り方】

香辛子のミジン切りに、茗荷と紫蘇と明太子と海苔を絡めたパスタ

かんたん香辛子ポッパー



【材料】

香辛子	適量
クリームチーズ	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量

【作り方】

1. 香辛子を半分に切り中にクリームチーズを詰める。
2. つめたものを再び合わせる
3. 小麦粉を水で溶いたものをつけてパン粉を付ける
4. 4 油で揚げる

香辛子ジャムのチョコヌガー



【準備するもの】

14×20 センチのトレー 1 枚

【材料】

香辛子ジャム	
マシュマロ	大さじ
コーンフレーク	2
バター	50g
チョコレート	50g
	40g
	20g

【作り方】

トレーにクッキングシートを敷く。側面もカバー出来るように、立ち上げて折りながら敷くと良い。

底面のクッキングシートの上にスプーンで香辛子ジャムを所々置いていく。

フライパンを弱火で温めてバターを溶かし、そこに マシュマロを入れ溶かす。

溶けたらコーンフレークと砕いたチョコレートを入れ混ぜ合わせる。

熱いうちにトレーにあけ、上から少し押すように形を整える。

冷めたらトレーから出し、逆さにして包丁で切り分ける。

* 香辛子ジャムのフレッシュな香りと辛味がアクセントになって、とても美味しいお菓子になります！

ジャムは ヌガーを切り分けたあと「追いジャム」してもきれいで美味しいです！

子供でも 食べられます。

香味田楽巻き



【材料】

豚バラスライス	5枚
香辛子	5個
(味噌ダレ)	
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
味醂	小さじ1
白ゴマ	小さじ 1/2

【作り方】

1. 味噌、砂糖、味醂を合わせ良く混ぜ味噌ダレを作る
2. 豚バラスライスを広げて、味噌ダレを塗る
3. 香辛子のヘタをとり、2の豚バラスライスで巻いていく
4. 油を引かず、フライパンに3を並べ、弱火で蓋をして焼く
5. 火が通ったら、お皿に盛り付け白ゴマを飾る

彩り鮮やかな香辛子サルサソース



【材料】

香辛子	1 個又は 2 個 (辛さ調節)
トマト	1 個
ピーマン	1 個
セロリ	2 分の 1 (細いもの)
玉ねぎ	4 分の 1
すりおろしニンニク	1 片
レモン汁	小さじ 2
クレイジーソルト	適量
パクチー	お好みで
タバスコ	適量
砂糖	ほんの少し

【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにして水にさらしておく。
2. トマトは、角切り。ピーマン、セロリ、香辛子（種無し）は、みじん切り。
3. 2.にキッチンペーパーで水切りした玉ねぎを加える
4. 残りの調味料を加え味をととのえる。
5. 一時間置く。

香辛子とルッコラの Hot ピザ



【材料】 (1枚分)

強力粉	100g
ドライイースト	2g
砂糖	1g
塩	2g
オリーブ油	2g
ぬるま湯	60ml
*生地は市販のものでも対応可能	
<トマトソース>	
トマト水煮缶	100g
ニンニク	1/2 個
塩	2g
胡椒	少々
香辛子	3 個
<トッピング>	
モッツアレラチーズ	100g
香辛子	3 個
ルッコラ	20g

【作り方】

●生地作り

1. ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れよく混ぜる。その中にぬるま湯を一度に入れ箸でぐるぐるかき混ぜて全体に水分をなじませる。
2. オリーブオイルを加えて手でよくこねる。
3. 丸めてなめらかな面を上にして分量外のオリーブオイルを塗る。ラップをかけて暖かいところに1時間程度置き、約2倍に膨らむまで発酵させる。
4. ガス抜き軽くこねて丸くまとめる。20分休ませる。

●トマトソースを作る。

1. 香辛子をみじん切りにしニンニクは皮をむき潰す。
2. 鍋にトマト水煮缶、ニンニク、香辛子、塩胡椒を入れて汁気が少なくなるまで煮詰める。

●ピザ作り

1. 生地を伸ばし、フォークで数カ所穴を開ける。
2. トマトソースを塗る。
3. モッツアレラチーズを5mmの厚さに切り、下手と種を取って半分にした香辛子をトッピングし、210度のオーブンで8分から13分程度焼く。
4. 焼き上がった後、お皿に盛り付けルッコラを中央に乗せる。

香辛子とじゃこの万能ダレ



【材料】

香辛子	適量
じゃこ	適量
香力	適量

【作り方】

1. 香辛子を細かく刻む
2. 耐熱容器に入れ 600W で約 1 分、シナっとすればオツケー
3. じゃこ（お好みの量）と香辛子オリーブオイル「香力」（普通のオリーブオイルでもオツケー）を適量入れる
4. 塩を少しいれて完成（じゃこの塩気があるので味見しながら）

お酒のおつまみ、ご飯にのせたり、クラッカーにのせても美味しい！

サバとアボカドのおかずサラダ



【材料】

サバ水煮缶詰 切り身	4切れ (4cm大)
小麦粉	
アボカド	1個
香辛子	2個
ドレッシング	
香力	大2
醤油	小2
酢	小2
ベビーリーフ	適量
ブロッコリースプラウト	適量

【作り方】

1. サバに小麦粉をまぶす
2. アボカドは皮と種を除いて、1cm厚に切る。香辛子は薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、1.を入れ5分ほど焼く。
4. 裏返して、さっと焼き、取り出して冷やす。
5. ドレッシングを作る。
6. ベビーリーフを皿に敷き、2.と3.を盛り付ける
7. ドレッシングをかけ、ブロッコリースプラウトを散らす。
8. (辛口の白ワインと合います)

カリッとしたサバに野菜をたっぷりと組み合わせて食べごたえアップ!

クリーミーなアボカドが、香辛子の辛味と香りをひきたてます。

香辛子入りミックスビーンズのトマト煮込み



【材料】

ジョンソンビルウインナー	大きめ 2 本
シャウエッセン	小さめなら一袋位
鶏肉か豚肉	50g
タマネギ	半分
人参	1/2 本
セロリ	1 本
ジャガイモ	2 個
ニンニク	2 かけ
香辛子	4~5 個お好みで
トマト缶	1 缶
豆缶ミックスビーンズ	200g くらい

<調味料>

マジックソルト	小さじ 2
ケチャップ	大さじ 1
ブイヨン	2 個
白ワイン	100cc
トマトジュース	100cc
ローズマリ	適量

【作り方】

1. 野菜、肉、ウインナーを角切りに切る。
2. 香辛子は千切りにして、オリーブオイルで炒める。香りがでたら肉、野菜を一緒に炒める。
3. 白ワインを入れアルコールがをとんだら、トマト缶、豆缶を入れ 10 分煮込む。
4. 調味料を入れさらに 40 分弱火で煮込む。

バケツなどと一緒に

香辛子のポタージュ



【材料】

香辛子	6本
ごぼう	1/3本
玉ねぎ	中 1/2個
バター	10g
小麦粉	大さじ 1
水	200ml
牛乳	50ml
生クリーム	50ml
チキンコンソメ	1個

<トッピング>

香辛子	1個
揚げ物	適量
ドライパセリ	少量

【作り方】

1. 香辛子は、ヘタと種を取りスライスし、スープ用と飾り用に分ける。ごぼうは、薄くスライスして、水に浸す。玉ねぎは、薄くスライス。
2. 鍋にバターを溶かし、1を弱火で炒める。
3. 小麦粉を2にふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
4. 水とチキンコンソメを入れ、3分位煮て冷ます。
5. 4に牛乳を入れミキサーで、しっかり攪拌する。
6. 5.を鍋に移し牛乳と生クリームを入れ温め、器に盛る。
7. トッピング用の香辛子を素揚げし、スープの上に飾り、ドライパセリをふる。

クラムチャウダー



【材料】

(2~3人分)

あさり	300g (水煮缶でもOK)
たまねぎ	1/3個
じゃがいも	1個
セロリ	1/4本
ベーコン	3枚
バター	30g
白ワイン	大さじ2
水	200cc
小麦粉	大さじ2
コンソメ	大さじ1
牛乳	400cc
生クリーム	150cc
パルメザンチーズ	少々
塩胡椒	少々
パセリ	適量 (無ければブラックペッパーなど)
香力	(香辛子加工品) 適量

【作り方】

1. じゃがいも、たまねぎ、セロリを1cm角に、ベーコンは1cm幅に切っておく。(じゃがいもは切った後水にさらしておく。
2. あさりの汁と身を分ける
3. 鍋にバター30g入れて熱し、たまねぎ、じゃがいも、セロリ、ベーコンを加えて中火で炒める。しんなりしてきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
4. あさりの汁、白ワイン、牛乳、コンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、生クリーム、パルメザンチーズ、あさりの身を加えてひと煮立ちさせる。
5. 塩胡椒で味を調え、器に盛りつけた後、お好みでパセリなどをかける。最後に香力をかけたら完成

調理時間：20~30分

費用目安(香力抜き)：一人分200円程度

油揚げでピザ風



- 赤と緑だから、これからのクリスマスにもいいかな。
- 香辛子はすこし辛いので、マヨネーズとチーズとカレー粉で小さい子どもも喜ぶまろやかな味に
- フライパン1つで魚焼くシートで作るので洗い物も楽チン
- 冷蔵庫にあるものでサクッと15分もあれば作れちゃいます

香辛子のお花畑ホットサンド



【材料】

(8 個分)

卵	2 個
ベーコン	4 枚
キャベツ	2~3 枚
小松菜	適量
香辛子	4~8 個
とろけるチーズ	適量
オリーブオイル	少々
塩・胡椒	少々
バター	4 切
食パン 8 枚切り	8 枚

【作り方】

1. 卵は溶き、ベーコンは半分カット、キャベツは千切り、小松菜はゆでるか電子レンジで温めてから切っておきます。香辛子はヘタをカットし、種を取り除きます。
2. ホットサンドメーカーを弱火にかけ、オリーブオイルを引いて薄焼き卵を作り、ベーコン、キャベツの千切り(塩・胡椒で味を付ける)、香辛子の順番に軽く焼きます。
3. ホットサンドメーカーを弱火にかけ、バター1/2 切れを引いたら食パンを敷き、薄焼き卵、ベーコン、キャベツの順に乗せていきます。そこに香辛子に乗せ(後でパンを半分に切った時、お花のように見えるよう中央に置くのがポイント)、周りを小松菜で支えたら、とろけるチーズをかけて食パンに乗せます。食パンの表面に残りのバターに乗せたら、ホットサンドメーカーのフタを閉じます。
4. ひっくり返して、パンの表面がキツネ色になったのを確認したら、もう片面もキツネ色になるまでゆっくり焼きます。
5. 出来上がったパン半分にカットしたら、完成です！温かいうちに召し上がれ！

レアチーズケーキ



【材料】

カッテージチーズ	100g
ヨーグルト	300g
生クリーム	100g
砂糖	100g
レモン汁	大さじ 1
ゼラチン	大さじ 1
水	大さじ 3
香辛子	3 個

【作り方】

1. ゼラチンを水に振り入れふやかす。香辛子はみじん切りと飾り用千切りにする。
2. カッテージチーズに砂糖を加えすり混ぜる。
3. ヨーグルトを 1 に混ぜる。
4. 1 のゼラチンをレンジか湯せんで溶かし、3 に混ぜる。
5. 生クリームをもったりするまで泡立てる。3 に混ぜる。香辛子みじん切りも加える。
6. 5 を型、カップ等の入れ物に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。千切り香辛子を飾りに散らす。

香辛子の香りが生きてます

香辛子の和風ガパオライス



【材料】

鶏ひき肉	180g
玉葱	1/2 個
香辛子（小サイズ）	2 個
ニンニク	1 片
卵	2 個
ご飯	300g
★醤油	大さじ 1
★味噌	小さじ 1
★甘酒	小さじ 2
★オイスターソース	小さじ 2
バジルの葉	適量
油	適量

【作り方】

1. ライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニクと玉葱を炒める。
2. 鶏ひき肉を 1 に入れて炒め、ある程度火が通ったら 1cm 角に切った香辛子を入れて軽く炒める。
3. ★印の調味料を加えて炒める。
4. 火を止めて、ちぎったバジルを加える。
5. お皿にご飯、出来上がった 4 と目玉焼きを盛りつけ、最後にバジルを飾る。

ポイント

香辛子は、辛みが少ないものの、ハバネロやブートジョロキアのようなフルーティーな香りが特徴です。

エスニックなガパオライスも香辛子を使用することで、家庭にある調味料でも本格的な仕上がりになります。

香辛子のカナッペ



【材料】

香辛子	1 個
クラッカー	5 枚
白ワイン	小さじ 1
酢	小さじ 1
卵	1 個
オリーブ	1 個
ツナ	小さじ 2
クリームチーズ	小さじ 2
ケチャップ	少々
蜂蜜	少々
マヨネーズ	少々
バジル、ベビーリーフ	適量

【作り方】

1. 香辛子は細かく刻む。
2. 刻んだ香辛子を酢漬け、白ワイン漬けにする。
3. クラッカー＋バジル＋茹で卵のマヨネーズ和え＋香辛子の酢漬け…A
4. クラッカー＋クリームチーズ＋香辛子の白ワイン漬け＋蜂蜜…B
5. クラッカー＋輪切りにした茹で玉＋マヨネーズ＋香辛子の酢漬け…C
6. クラッカー＋ベビーリーフ＋アンチョビ＋オリーブ＋香辛子の酢漬け＋クリームチーズ…D
7. クラッカー＋ツナのケチャップ和え＋香辛子の酢漬け＋バジル…E

ポイント

香辛子を酢漬けにすると、カナッペの具材と相性抜群。

香辛子の白ワイン漬けはフルーティーな香りが際立ち、クリームチーズ＋蜂蜜でデザート感覚でいただけます。

香辛子のペペロンチーノ

No Photo

【材料】

パスタ	200g
香辛子	2 個
ニンニク	1 片
玉葱	1/2 個
人参	1/3 本
セロリ	1/2 本
オイルサーディン	1 缶
塩	適量
オリーブオイル	適量
パセリ	少々

【作り方】

1. 香辛子は細かく刻む。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニクを弱火で炒める。
3. 香りが立ってきたらみじん切りにした玉葱、人参、セロリを飴色になるまで炒め、1 c m角に刻んだ香辛子を加える。
4. パスタを固めに茹で、③にオイルサーディンとともに加えて炒める。
5. パスタの茹で汁で塩味を調整し、アルデンテになったら盛りつけ。
6. 仕上げにパセリをかけて出来上がり。

ポイント

香辛子をペペロンチーノに使用すると、香りがとても引き立ち、オイルサーディンの魚の匂いも気になりません。

野菜は玉葱のみでも構いませんが、人参とセロリと一緒に炒めることで、甘味が増し、お子様でも食べやすいペペロンチーノになります。

香辛子と春菊のサラダ



【材料】

春菊	3、4本
香辛子	2個
冷凍ミックスビーンズ	適量
塩胡椒、オリーブ油	

【作り方】

1. 春菊は葉っぱだけちぎって使う。香辛子は適当な大きさにきる(あまり小さいとイマイチです)。ミックスビーンズは電子レンジで30～40秒温めてもどす。
2. ボールに全ての材料を入れて混ぜ、器に盛る。おいしい。

ズッケロ（イタリア野菜）と柿のサラダ

No Photo

【材料】

【作り方】

1. ズッケロは苦味があるので甘さ控えめの柿を合わせました。
2. アクセントにブートジョロキア（香辛子）とくるみが入ります。ブートジョロキアの香りが消えないようにヨーグルトのソースにしました。

香辛子、ブルーチーズ、ささみの川の字

No Photo

【材料】

<u>香辛子のチリソース</u>	100cc
酢	30g
砂糖	ひとつまみ
塩	5 個
香辛子	5 個
ミニトマト	チューブ 1cm
にんにく	
<u>とりせんべい</u>	
ささみ	3 本
<u>川の字 おつまみ</u>	
ブルーチーズ	適量

【作り方】

- 香辛子のチリソース
香辛子、ミニトマトを細かく刻み、他の材料を加え、とろみが出るまで煮る。
- とりせんべい
 - 1 筋を取り除きラップでサンドし麺棒で叩いてのばす。
 - 2 耐熱皿に移しレンジ 600w で 3～5 分かける。水分をとばしカリカリにする。
一口サイズにする場合は焼く前に切ると良いです。
- 川の字 おつまみ
 - 1 とりせんべいにブルーチーズをのせレンジ 600w で 40～50 秒かける
 - 2 1 に香辛子のチリソースをのせて出来上がり。

とても簡単に出来ます。フルーティーでサクサク！目にも楽しいです。香辛子は脂肪燃焼・健康維持効果、ササミでタンパク質を、ブルーチーズは血管を若返らせ脂肪が溜まり辛い体へ導きます。綺麗な体作りのサポートとして効果がありますよ。健康的に痩せて美味しく楽しく！な、1 品です。

いぶりがっこのイタリアン風おつまみ



【材料】

いぶりがっこ
クリームチーズ
粒胡椒
パセリ
香力(香辛子を使用したオリーブオイル)

食べたい分量

【作り方】

1. いぶりがっこの上にクリームチーズを適量のせる
2. 粒胡椒、パセリ、香力をかけて完成。

スパニッシュオムレツ



【材料】

卵	6 個
塩	小さじ 1/4
牛乳	大さじ 4
パルメザンチーズ	大さじ 3
コショウ	適量
香辛子ジャム	適量

【作り方】

1. 全てをボールに入れて混ぜる。
2. オリーブオイル（分量外）大さじ 2 をフライパンで強火で熱する。
3. 卵を一度に入れて火を中火に落とす。1 分待って下から箸での字を書くように混ぜる。これをあと、2 回繰り返す。
4. 火を弱火にして蓋をして 6 分。

※卵の黄色とコンフィチュールの赤のコントラストを綺麗に見せる為に オムレツは返さずに 蓋をして上面に火を入れ、盛り付けに工夫しました。

香辛子の醤油漬け



【材料】

醤油	500ml
酒	250ml
にんにく	2片
香辛子	500g

【作り方】

1. 醤油と酒を火にかけてアルコールを飛ばす。
2. 香辛子は茎を取り軽く水で洗い水気をとってから種ごと5ミリくらいの輪切りに刻む。ニンニクは潰しておく。
※香辛子が大きい個体の場合はさらに食べやすい大きさに刻む
3. 粗熱をとった1と2を煮沸消毒したビンまたは清潔な密閉容器やジップロックに入れ2週間～1ヶ月で味が染みるので完成。
※この時上から少し香辛子を押し調味料に漬ける、それでも少ない場合は1を少し足す

肉団子と香辛子の甘酢あんかけ



【材料】

豚ひき肉	400g
長ネギ	15cm
香辛子	100g
生姜	ひとかけ

調味料 A

塩	ひとつまみ
醤油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1

調味料 B

塩	ひとつまみ
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
水	100cc

水とき片栗粉	適量
--------	----

【作り方】

1. 豚ひき肉に調味料 A を加えてよく練る。肉団子にまるめる。
2. フライパンにサラダ油（材料外）を多めに入れ、肉団子を揚げ焼きにする。続いて半分に切って種を除いた香辛子も揚げる。
3. 油を少し減らし、薄くスライスした長ネギと細切りにした生姜を炒める。
4. 肉と香辛子をフライパンに戻し、調味料 B を加えて 2 分ほど煮込み、最後に水炊き片栗粉を回しかける。

ブリのフリット香辛子のコンフィチュール添え



【材料】

ブリ	2切れ
黒オリーブ	10粒
塩、コショウ	
タイム、オレガノ	
白ワイン	大さじ2
小麦粉、片栗粉	
香辛子ジャム	大さじ2
レモン	

【作り方】

1. ブリはそぎ切りにする。(一枚厚さ7ミリ程度)
2. 塩(きつめに)、コショウ、タイム、オレガノ、白ワインを加えてしばらくおく。
3. 魚に小麦粉と片栗粉をそのまま加えてまんべんなくまぶす。
4. サラダ油(分量外)を180度に熱し魚をカラッと揚げる。
5. お皿に魚、オリーブを盛り付け、ジャムを上に乗せてレモンを添える。

食べる時はレモンを絞って。

※香辛子の風味がとても爽やかだったのでなるべく素材をいじらない様にシンプルなものにしました。お魚は他のものでも、イカなども合うと思います。白ワインととっても相性が抜群でした！

香辛子と生姜のウマウマトースト



【材料】

	トースト 1 枚分
香辛子	半分～1 粒 (2.5～5g)
ピザ用とろけるチーズ	30g
生姜すりおろし	5g
甘酒麴又はハチミツ	小さじ 2
黒こしょう	少々
醤油	少々
食パン	1 枚

【作り方】

1. 香辛子を細かく刻む
2. ピザ用とろけるチーズに 1 と、食パン以外の材料を加え混ぜ合わせる
3. 食パンに 2 をのせてトースターで焼いて出来上がり！

あればシナモンやクミンパウダーも振りかけると goo！

※甘酒麴やハチミツの甘さがポイント！たった一粒で必要摂取量がとれる！優れものトースト！！多めに作って冷凍保存。

香辛子入レモンポン酢がけ オニオンスライスたっぷりさば塩焼



【材料】

2食分

香辛子	1粒
純米酢	大さじ1
塩麴	大さじ1
レモン汁	小さじ1
さば塩焼 (生から焼いても、 市販の総菜でも)	
玉ねぎ半分	半分

【作り方】

1. 香辛子を細かく刻む
2. さばと玉ねぎ以外の材料を混ぜ合わせる
3. 玉ねぎをスライスする
4. さば塩焼きにオニオンスライスのをせ上から1をかけて出来上がり

※焼魚と血液さらさらオニオンスライスがたっぷりさっぱり美味しく食べられるウマウマポン酢！！

香辛子おにぎりの具三種



【材料】

各2個分

A	
香辛子	1粒
クルミ	10g
味噌	大さじ1
(出来れば手作り味噌)	
甘酒麴	小さじ1
白ゴマ	少々
B	
香辛子	1粒
スライスチーズ又はベビーチーズ	1枚 or 1個
醤油	少々
黒こしょう	少々
C	
納豆	25~35g
香辛子	1粒
じゃこ	5g
ごま油	大さじ1
塩	少々

【作り方】

A 香辛子クルミ味噌

1. 香辛子は細かく刻む
2. 2.クルミは荒く砕く
3. 3.他の材料に1.2も混ぜ合わせる

B 香辛子チーズ醤油

1. 香辛子を刻む
2. チーズを10秒程チンする
3. 少し柔らかくなったチーズに1.2と醤油と黒こしょう混ぜ合わせる

※これはインパクトと後引く美味しさ！

C 納豆と香辛子のじゃこ炒め

1. 香辛子を刻む
2. フライパンにごま油を入れじゃこ塩少々を軽く炒める
3. 2のフライパンに納豆を加え、1も加え炒める
4. 粘りがなくなるまで弱火で炒めて完成！

※納豆と香辛子の相性抜群！ちなみにさばちゃんは、昔おむすび

香辛子ジンジャーほうじ茶チャイティー



【材料】	1 杯分
粉末香辛子	0.5g くらい
ほうじ茶	150cc
牛乳又は豆乳	100cc
生姜すりおろし	小さじ 1 弱
砂糖	お好みの量
シナモンパウダー	少々

【作り方】

1. 香辛子とシナモンパウダー以外をカップに入れレンジでチン！
2. 上に香辛子粉末とシナモンパウダー振りかける

※ミルクのみ泡立てて、上にシナモン、香辛子を振りかけると見た目も素敵。生姜と香辛子でカラダポカポカ。冬に最適！

豚バラとキノコの簡単あったか塩湯豆腐鍋



【材料】

香辛子万能旨味ダレ

香辛子粉末	1g
ごま油	大さじ 1
天然塩	小さじ 1/2
旨味調味料味の素	小さじ 1/3
豚バラ	100～150g
白菜	2、3 枚
春雨	20g
キノコ (干し椎茸が出汁が出るのでベスト！)	80～100g
豆腐	半丁
昆布	5cm 程度
水	300cc
飾り用生姜千切り	少々
生香辛子少々	少々

【作り方】

1. 香辛子万能旨味ダレの調製
香辛子万能旨味ダレ用の材料を全て混ぜ合わせる。
2. ビニールにお肉と香辛子万能旨味ダレ]全量いれて揉み込む
3. ビニールの揉んだお肉を 10 分～20 分程置く
4. 鍋にお肉と豆腐以外の食材を入れ一度沸騰させる
5. 漬け込んだお肉と豆腐を入れ煮込みます。千切り生姜と刻み香辛子を飾れば出来上がり！

※塩味が足りなければ香辛子万能旨味ダレを多めに作っておいて上から追い足しするとウマウマです！辛味はさほどないのにカラダはポカポカ

三つ葉たっぷりさばとレンコンの ウマウマ和風パスタ



【材料】

香辛子万能旨味ダレ

香辛子粉末	1g
ごま油	大さじ 1
天然塩	小さじ 1/2
旨味調味料味の素	小さじ 1/3

さば塩焼
(市販でも缶詰でも ok)

レンコン	50g
パスタ	100g
炒め用オリーブオイル	大さじ 1
三つ葉	1~2 束
飾り用刻み香辛子	少々

【作り方】

1. 香辛子万能旨味ダレの調製
香辛子万能旨味ダレ用の材料を全て混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れレンコンとさばを焼く
3. パスタを茹でて湯切りする
4. 湯切りしたパスタに香辛子万能旨味ダレ小さじ 1 をからめる
5. お皿に盛り付け上にさばとレンコン、真ん中にもっさり三つ葉と刻み香辛子を飾れば出来上がり！

※香辛子万能旨味調味料を上から追い足しするとウマウマです！！

ポテトのタラコと香辛子ジャム合え



【材料】

じゃがいも	2個
タラコ	1/2房
マヨネーズ	大さじ 1/2
香辛子ジャム	大さじ 1

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、2センチ角に切り柔らかくなるまでゆでる
2. その他の材料を合わせて1に和える

生春巻き香辛子ジャム入り



【材料】

生春巻きの皮	適量
好みの野菜 (葉野菜、ニラ、きゅうりなど)	適量
豚肉の薄切り(茹で)	適量
ナンプラー	適量
香辛子ジャム	適量

【作り方】

1. 生春巻きにナンプラーと香辛子ジャムを和えて塗る
2. 好みの野菜と豚肉、春雨を乗せて巻く

香辛子かおる、もやしたっぷりスープ



【材料】

豚ひき肉	150g
香辛子	2 個
長ネギ	1 本
	白いところ 斜め切り
もやし	1 袋

(☆)

水	500ml
鶏がらスープ	小さじ 1
酒、みりん	各大さじ 2
醤油	大さじ 3
塩	小さじ 1/4

水溶き片栗粉	大さじ 1~2 (お好みで)
--------	-------------------

【作り方】 (大人 2 人と子供 1 人分)

1. 冷たい鍋に豚ひき肉を入れて炒め、豚ひき肉の油が出てきたら香辛子と長ネギを炒める。
2. 長ネギがしんなりしたら、(☆) の材料ともやしを入れ、あくをとりながら、もやしが生んじりするまで煮る。
3. 水溶き片栗粉でお好みのとろみをつける。器に盛り完成。

香辛子のアヒージョ



【材料】

香辛子	50g くらい
じゃがいも	中 1 個
にんにく	1 かけ
ピュアオリーブオイル	100cc
アンチョビペースト	大さじ 1/2
醤油	少々

【作り方】

1. 香辛子のヘタを取り、縦に切れ目を入れてタネと綿を取り出す。(辛いのが好きな方は取らなくても OK)
2. じゃがいもを一口サイズに切り、耐熱容器に入れ、フワッとラップをかけ 500w の電子レンジで 3 分半チンする。
3. 小さめの鍋にオリーブオイルと潰したにんにくを入れ、弱火でじっくりオイルに香りを移す。
4. アンチョビペーストを入れる。
5. 香辛子を入れて 2~3 分、次にチンしたじゃがいもを入れて 1 分したら、最後に醤油をお好みの量回しかけて完成。

豚肉と香辛子のオイスター炒め



【材料】

豚コマ	200g
香辛子	60g くらい
にんにく	1 かけ
オイスターソース	大さじ 1~2
サラダ油	適量
煎り白ゴマ	適量
☆下味	
塩	少々
酒	大さじ 1

【作り方】

1. 豚コマに塩と酒で下味をつける。
2. 香辛子は縦半分に切り、種と綿を取り除く。
3. フライパンに油を引き香辛子をサッと炒め、一旦取り出す。
4. 同じフライパンに油を足し、香りが立つまでにんにくを炒め、下味をつけた豚コマも入れて炒める。火が通ったら3の香辛子を再び投入。
5. 味を見ながら、お好みの量でオイスターソースを回しかける。
6. 仕上げに白ゴマを振りかけて完成。

ホウレンソウと香辛子のサラダ



【材料】

サラダホウレンソウ	2 袋
香辛子	50g くらい
玉ねぎ(スライス)	1/4 個
ベーコン	200g
モッツアレラチーズ	90g
☆ドレッシング	
白ワインビネガー	20cc
オリーブオイル	20cc
塩	小さじ 1
ラカント(砂糖)	大さじ 1
胡椒	少々

【作り方】

1. サラダホウレンソウは食べやすい大きさにザク切りする。
2. 香辛子は縦半分に切り、種と綿を取り除き、縦に千切りにする。
3. 玉ねぎはスライスして 2～3 分水にさらす。
4. ベーコン短冊に切り、はかりかりになるまでフライパンで焼き、キッチンペーパーを引いた皿に上げて油を切る。
5. モッツアレラチーズは一口サイズに切る。
6. ①～⑤をさっくり混ぜる。
7. ☆の材料を全て合わせてドレッシングをつくる。
8. 頂く直前にドレッシングを和える。

香辛子マヨの油揚げピザ



【材料】

油揚げ	2枚
☆ソース	
香辛子	20g くらい
マヨネーズ	1/4 カップ
粉チーズ	大さじ 3

【作り方】

1. 油揚げの長い辺の方に包丁を入れ、開く。
2. 香辛子は種と綿を取り除いて微塵切りにする。
3. ☆の材料を全て混ぜ合わせてソースをつくる。
4. 開いた油揚げの内側を上にして、ソースを塗る。
5. オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
6. 食べやすいサイズにカットして頂く。

香辛子を使ったシュークリーム



【材料】

シュー生地 9個分

薄力粉	70g
バター	70g
水	100cc
卵	2個
香辛子	4～5個程度

クリーム

ホイップクリーム	1パック (2000ml)
砂糖	15g
香辛子	4～5個
※レモン汁	
香辛子のシロップ漬け	2～3個分

【作り方】

【シュー生地】

1. 薄力粉をふるっておき小さい入れ物にいれておく
2. 香辛子のヘタを切り、中の種を取り除いてミキサーにかけておく
3. 片手鍋にバターと水を入れて泡がでるまで中火で沸騰させる。
4. 沸騰したら火から下ろして薄力粉を一気に入れ、ミキサーに掛けた香辛子も一緒に入れる。
5. 弱火で2回、3回火に置いたり外したりしながら混ぜる
6. 鍋から剥がれ落ちるくらいまで混ぜる
7. 卵を割り解して少しずつ入れる
8. ヘラですくって3角形が出来るくらいにする(卵が少し余るくらい入れました)
9. 角バットにクッキングシートをひき、絞り袋に生地を入れる
10. ここがポイント！！
ベタッと絞るのではなくなるべく上に盛るように！

11. 濡らした爪楊枝で格子状に切れ目を入れておけば出来上がりが綺麗にできます
12. 190度で23分焼く(しっかり膨らむまで)
13. 180度で20分焼く
14. 焼きあがったら直ぐにとらず5分くらいオープンの中で放置する

【生クリーム】

1. 香辛子のヘタと中の種を取り除きミキサーにかける
2. 生クリーム、ミキサーにかけた香辛子、刻んだ香辛子のシロップ漬け、砂糖 15g をボウルに入れ、氷水で冷やしながら泡立て器で泡立てる
※この時レモン汁を少々入れると早くクリームが固まります！
3. クリームが固まったら絞り袋に入れてシュー生地には絞ります。
※香辛子でクリームに色は付きますが、お好みで食紅を入れても可愛くなります
4. 焼きたてでサクサクのシュー生地と、甘辛いクリームが抜群の相性!

香辛子のタルタルソース



【材料】

【作り方】

1. 香辛子 2 個分のピクルス、紫タマネギ 4 分の 1、キュウリ 4 分の 1、ゆで卵 2 コをみじん切りにしてマヨネーズ 50 グラムと混ぜる。
2. 鮭のムニエルに添えました
3. #香辛子レシピコンテスト 応募最終日にやっと納得できるお皿になりました。香りも生きていて美味しい。

香辛子のピクルス



【材料】

【作り方】

1. 香辛子を輪切りにして、甘酢漬け。ミツカン カンタン酢で。
2. これは美味しい。そのまま洋風のお漬物として頂いています。細かくきってタルタルソースにしたら、なお美味しかろう、鮭のフライや鶏南蛮と合うだろうと思います。まだ作ってないけど。

香辛子とアサリの香辛子ウオッカ蒸し



【材料】

(一人前)

アサリ	150g
お好きなきのこ	60g
香辛子	3個
水菜	10g
香辛子ウオッカ	大さじ 1
水	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
ニンニク	半かけ
コンソメ	小さじ 1/2
塩コショウ	適量
バケット	3枚
ニンニクバター	適量
レモン	1カット

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルをしき、弱火でニンニクを炒め、きのこに火を通す。
2. 香辛子を全て輪切りにし、そのうちの半分を加える。
3. 次に、香辛子の香りが出たらアサリを入れて中火にする。
4. 蓋をして2分程度蒸らす。
5. 次に、アサリの殻が開いたら塩コショウ・コンソメで味を整える
6. 残りの香辛子を投入する。
7. バケットにニンニクバターを塗って表面が軽く焼けるまでオーブンに入れる。
8. 水菜、レモンと共に皿に盛り付ける。

香辛子ウオッカ de ブラッディ・マリー



【材料】	(一人前)
香辛子ウオッカ	30ml
トマトジュース	90ml
カクテルレモン	1tsp
スライスレモン	1 スライス

- 【作り方】
1. スライスレモン以外を氷と共にシェーカーに入れて、シェイクする。
 2. グラスに注ぎ、スライスレモンを飾って完成。

香辛子とレンコンの明太子和え



【材料】

【作り方】

1. レンコン 1 節 300g の皮をむいて薄切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かしてレンコンを投入。2 分ほどさっと湯がく。レンコンをザルにあげて湯を切り、ボウルにあける。市販のパスタソース「明太子味」1 人前、香辛子のピクルス適量をボウルに加えて混ぜる。

香辛子ピクルスからの美味しい食べ方！

香辛子のグリル ゆず味噌乗せ



【材料】

【作り方】

1. 香辛子をグリルで4分くらい焼き、ゆず味噌を載せて食べるとおいしい。おすすめです。

香辛子とベーコンのペペロンチーノ

No Photo

【材料】

1 人前

パスタ	100g
ニンニク	1 かけら
香辛子	3 個
ベーコン	60g
オリーブオイル	大さじ 3
☆コンソメ	小さじ 1/2
☆本だし	大さじ 1/2
☆醤油	大さじ 1/2
☆茹で汁	大さじ 3
岩塩	適量
イタリアンパセリ	適量

【作り方】

1. お鍋に水を入れ、湯を沸かし塩、パスタを入れ茹でます。パスタは、茹で時間の 1 分短く茹でます。
2. パスタが茹で上がったら、パスタの茹で汁を 50ml とります。
3. 次に、ベーコンを食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにします。香辛子は種ごと輪切りにし、そのうちの半分をみじん切りにします。
4. フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコン、みじん切り香辛子を入れ弱火でじっくり炒めます。
5. 次に、☆を入れ炒め合わせます。
6. 全体がしんなりしたら、茹でたパスタと輪切りの香辛子を入れ岩塩で味を整えたら出来上がりです。
7. 最後にパセリをかけて完成です。

香辛子のおかか和え

No Photo

【材料】

【作り方】

1. 香辛子はヘタを取って蒸す。めんつゆとおかかでする。
2. シイトウと同じ感じで調理。食べられないことはないけど、独特の芳香と、調味が絶妙にビョーしかも辛さが増す

パリパリ香辛子



【材料】

【作り方】

1. 洗って水気を取った香辛子をヘルシオ(オーブン)で乾かすだけ。結局これが一番美味しかった！
2. 北陸で手に入るビーバーとともに、パリパリ頂いています。何かひらめいたら材料としても使えますし。
3. 香辛子調理において、何より香りがジヤマ！（良い香りなんですよ。でもしょっぱい味付けをことごとく拒否する香りなので！）

サルサ・デ・香辛子



【材料】

香辛子ペスト

香辛子	100g
オリーブオイル	75cc
塩	小さじ 1

サルサ・デ・香辛子

香辛子ペスト	大さじ 3
カッテージチーズ	100g
クラッカー	3 枚
牛乳	100cc
オリーブオイル	25cc
すりおろしニンニク	少々
塩	少々

【作り方】

香辛子ペスト

1. 香辛子のへたをとって、ざく切りにする
2. 香辛子とオリーブオイルをミキサーにいれ、ペーストになるまで混ぜる
3. 塩を入れてペーストの完成



サルサ・デ・香辛子

1. 上記 1 で利用したミキサーに香辛子ペースト、カッテージチーズ、クラッカー、牛乳、オリーブオイルとすりおろしニンニクを入れて、ペーストになるまで混ぜる
2. 塩を少々入れて完成

香辛子と夏野菜のソルベアラビータ



【材料】

(2人前)

ソルベアラビータソース

香辛子	6個
ニンニク	4片
トマト缶	1缶(400ml)
塩	大さじ2
胡椒	大さじ1
*塩胡椒は好みに合わせて調節	
ローレル	1枚
オリーブオイル	大さじ4

【作り方】

ソルベアラビータソース

1. ニンニク、香辛子を微塵切りにし、弱火のオリーブオイルでじっくり炒め香りを移す。
2. 裏ごししたトマト缶とローレルを加え軽く水分が飛ぶまでじっくり煮詰める。
3. 塩胡椒を加え味を整えフリーザーバックに入れ冷凍

具材調理

1. オリーブオイルに輪切りにしたニンニクを弱火で炒め香りを移す
2. 輪切りにしたズッキーニ、ナスと細切りの香辛子をいため、塩胡椒で味付けをする
3. 常温まで冷ます。

具材

ナス	1本
ズッキーニ	1本
香辛子	2個
*好みの夏野菜でも可	
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ4
塩	1つまみ
胡椒	1つまみ
	200g
パスタ	適量
丘ひじき	

盛り付け

1. 各メーカーのパスタの指示に従いパスタを茹でる。
2. 茹で上がった後冷水で濯ぎしっかり冷まし、しっかり水を切る。
3. 具材とオイルを合わせて和える。
4. フリーザバックのソースをシャーベット状になるまで揉む
5. ソースの3分の1をパスタと和える。塩胡椒で味を調節
6. 皿に盛り付けさらにシャーベットソースを上に乗せる
7. 丘ひじきをお好みの量飾る

完成

夏を感じる冷製パスタをより冷たくソースをシャーベットにしてみました！香辛子の爽やかな辛さとトマトの酸味によりサッパリとパスタを食べれる、体は冷たく少しホットな一品です！

香辛子入りおしゃれたこ焼き



【材料】

【作り方】

1. たこ焼き器にたこ焼きの粉を流し込む
2. 香辛子、ミニトマト、バジルを入れる
3. たこ焼きと同じように丸くする。
4. 容量とかはほんと適当で。。。

香辛子パウンドケーキ



【材料】

ミックス粉	200g
バター	80g
卵	3個
牛乳	50ml
香辛子	適量
白砂糖	適量

【作り方】

1. バターは常温に戻しクリーム状に練っていく。
2. 溶き卵 1 個を加え、分離しないようにバターと混ぜる。
3. 残りの卵を溶き、牛乳とミックス粉を少しずつバターに加えて、均一になるよう混ぜていく。
4. 香辛子を縦に半分に切って開き、水と白砂糖を加えて焦げないように煮詰めていく。
5. につまった香辛子を型の底に敷き、混ぜた生地を入れる。
6. 予熱しておいた 180℃のオーブンで 30 分程焼く。
7. ひっくり返して香辛子を上にし、型から取り出す。

香辛子と鶏肉のさわやかパテ



【材料】

鶏胸肉	2 枚
香辛子	3 本
バジルの葉	15 枚くらい
卵	1 個
粒マスタード	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
胡椒	適宜
レモン（レモンは皮ごと塩で揉み洗いして、レモンの種を除いて皮ごと入れた方が美味しい気がします）	1/8 カット

【作り方】

1. 全ての材料をフードプロセッサーでミンチにして、混ぜたらクッキングシートに敷いた鍋に入れて蓋をして低温 75 度で 1 時間 15 分。
2. 電子レンジで火が通るまで加熱でも OK。
3. 彩りで枝豆やコーンを混ぜても美味しいです。
4. 冷ましてから食べやすい大きさにカット。

香辛子肉味噌



【材料】

香辛子	10 個ほど
生姜	ひとかたまり
ニンニク	1 粒
豚ミンチ	100g
砂糖	大さじ 6
みりん	大さじ 2
醤油	大さじ 2
味噌	適量 (100g くらい)
サラダ油	大さじ 2

【作り方】

1. みじん切りにした生姜とニンニクをサラダ油と共に弱火で炒める。
2. 豚ミンチを入れて炒める。
3. 香辛子のみじん切りを入れて炒める。
4. 調味料を全部入れ、練るように炒める。
5. 馴染んだら完成。

調味料は適宜好みで増減します。
(基本的に目分量です。すみません)

★アレンジ

豚ミンチはもちろん合い挽きでも鶏ミンチでも OK です。

収穫した香辛子、コロナ禍でお裾分けも難しくなっしまい、日々冷蔵庫に在庫が増えます。大量消費にとりあえずフードプロセッサーでみじん切りした後に、なんとなく思いついて作ってみました。強い香りに負けないように濃い味付けにしています。

ご飯や湯豆腐のお供に。厚揚げやナスを炒める時に調味料として。パスタにも合いそう。程よくピリ辛です。

チキンの【香辛子ハニーマヨネーズ】焼き

No Photo

【材料】

香辛子	1 個
マヨネーズ	50g
ハチミツ	10g
乾燥パセリ	適量
鶏もも肉	1/2 枚

【作り方】

1. みじん切りにした香辛子とハチミツ、マヨネーズ、パセリと混ぜる。
2. フライパンで両面をしっかりとソテーしたチキンに【香辛子ハニーマヨネーズ】を塗り
3. トースターでお好みの美味しそうな色がつくまで焼く。
(約5分)

香辛子のラビゴットソース



【材料】

香辛子	赤、オレンジ 各 2~3 個
玉ねぎ	1 個
きゅうり	1 本
オリーブオイル	大さじ 3
酢	100ml 程度
砂糖	大さじ 1~2
塩	大さじ 1 程度
こしょう	適量

【作り方】

1. たまねぎはスライスして水にさらしておく。
2. すべての野菜をみじん切りにする。
3. 砂糖、塩、コショウ、酢、オリーブオイルを加えて混ぜる。
4. 冷蔵庫に入れて、1-2 時間してからの方が味が馴染む。

写真は、鶏もも肉に塩、コショウして小麦粉をはたいて焼いたものにラビゴットソースをかけました。
肉でも魚でも美味しくいただけます。

香辛子と豚肉のマリネ

No Photo

【材料】

豚肉	50～60g
香辛子	2～3 個
玉ねぎ個	1/4 個
☆	
オリーブオイル	大さじ 1
酢	大さじ 1
粒マスタード	1cm
塩	少々(ミルであれば、5 ガリくらい)
胡椒	ほんの少し(ミルであ れば、2～3 ガリく らい)

【作り方】

1. 豚肉を広げてさっと茹でて水を切る。
2. 玉ねぎを(スライサーを使って)薄くスライスし、水にさらした後に水を切る。
3. 香辛子を縦半分に切り、ワタと種を取って細く千切り(2～3mm)する。
4. ☆を混ぜ合わせ、1～3 と合わせる。

香辛子の餃子の皮でラビオリ風パリッとミート

No Photo

【材料】 (7~8 個分)

豚ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4 個
にんじん	30g くらい
餃子の皮	7~8 枚
オリーブオイル	大さじ 1/2
	1
☆	
ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース(中濃 でもとんかつソースで も)	小さじ 1
塩胡椒	少々

【作り方】

1. 玉ねぎとにんじんを細かくみじん切りにする。
2. オリーブオイルを熱し、1 が透き通るまで中火で炒める。
3. 豚ひき肉を加え、火が通って色が変わるまで炒める。
4. 3 に☆を加え、水分を飛ばす。
5. 餃子の皮の中央に 4 を 7~8 等分したものを置き、半分に折りたたむ。皮の周りをフォークで抑える。
6. オーブントースター 200 度で 5~6 分焼く。目安として、餃子の皮の周りがこんがり狐色になるくらいまで。パリパリにしてください。
7. オリーブオイルに塩を入れたものに、軽くつけていただく。

香辛子のスパゲッティ

No Photo

【材料】

香辛子
ズッキーニ
ベーコン
スパゲッティ
塩こしょう
オリーブオイル

【作り方】

1. 香辛子をザク切り、ズッキーニをいちよう切り、ベーコンを短冊切りにする
2. スパゲッティを3分間中火で茹でる
3. 茹で終わったら、ザルに移す
4. フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを焼く 中火
5. ベーコンに焼き色がついたら、ズッキーニ、香辛子を入れ、塩こしょうをする 中火
6. 1〜2分炒め、茹で終わったスパゲッティを入れる
7. さっと混ぜ、味を調整する

香辛子のエスニック和え



【材料】

香辛子	8 個(肉厚で爽やかな風味をもつジョロキア橙推奨。色のアクセントに赤を 1、2 個加えるとより鮮やかに)
玉ねぎ	小 1/4
炒り落花生(殻なし)	30g
パクチー	1 株
レモン果汁	小さじ 2
ナンプラー	小さじ 2
チューブにんにく	2cm 分
上白糖	小さじ 1

(2、3 人前)

【作り方】

1. 落花生は皮を剥き粗く砕く
2. 香辛子と玉ねぎ、パクチーを粗く刻む
3. 刻んだ玉ねぎは耐熱皿に広げ電子レンジ 600w で 30 秒加熱し辛味を抜く。加熱時間は味見をしつつ調整を
4. 3 までで下処理を済ませた食材と残りの調味料類を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛る

お好みでレタスなどを添えて包みつつ召し上がっていただくのもおすすめです

いもつつみほろっと肉団子～香辛子あんかけ～

No Photo

【材料】	(2個分)
豚ひき肉(合い挽きでも可)	30g
玉ねぎ	1/8個
とうふ	10g
片栗粉	小さじ1
香辛子	1.5～2個
塩胡椒	少々
じゃがいも	70gくらい(中サイズ2分の1個)
★片栗粉	小さじ1/2
★牛乳	小さじ1/2
★塩…少々	少々
☆(かなり余ります)	
醤油、みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1(小さじ2くらいの水でといておく)
だし汁	100cc(水に出汁の素で可)
香辛子	1個

【作り方】

1. 玉ねぎと香辛子を細かくみじん切りする。
2. 1にひき肉ととうふ、片栗粉、塩胡椒少々を加えて混ぜ合わせる。
3. 皮を剥いたじゃがいもを3分半くらいレンジで柔らかくし、そこに★を加えて滑らかになるぐらいに混ぜ合わせる。
4. ラップの上で3を餃子の皮のように薄く広げ、中央に半分量の肉だねを載せ、ラップで包むようにして丸める。(肉だねが多過ぎると感じた場合は、少し減らして下さい。)
5. 5を2つ作ったら、結び目を下にしてレンジで4分加熱する。
6. ☆の出し汁と醤油とみりんを煮立たせたら、水とき片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に香辛子を縦半分に切り、それを横にして薄切りしたものを加え、6の上にかけて完成。

ナスと梨のキーマカレー



【材料】

豚挽き肉	200g
ナス	1本
多摩川梨	1/2個
トマト	1個
香辛子	2個
サラダ油	大さじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
玉ねぎ	1/2個
ターメリック	小さじ1
クミン	小さじ1
コリアンダー	小さじ1
クレイジーソルト	小さじ1強
香辛子パウダー	小さじ1

(手に入らない場合は
チリパウダー、辛さが
苦手な人はいれなく
てOK)

【作り方】

1. にんにく、しょうが、玉ねぎ、香辛子はみじん切りに、ナス、多摩川梨は5mm～1cmの角切りに、トマトはざく切りにする
2. Aをフライパンに入れて、弱火で茶色くなるまで炒める
3. 2にトマトと、多摩川梨の半分を入れて水分が少なくなるまで炒める
4. 3にBをいれて弱火で混ぜ合わせる
5. 4に挽き肉をいれて混ぜ、火が通るまで炒める
6. 5にナスと残りの多摩川梨と香辛子を入れてさっと炒める
7. クレイジーソルト少々で味をととのえる
(普通の塩で作る場合は少し減らすなど調整してください)

タコライス



【材料】

(2~3人前)

A	300g
合い挽き肉	3個
香辛子	1かけ
にんにく	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1 (普通の塩の 場合は少なめに)
クレイジーソルト	大さじ3
ケチャップ	
B	
トマト	3個
パプリカ	1/2個
香辛子	1個
レモン汁	大さじ1
クレイジーソルト	少々
* トマトのみでも可	
C	
レタス	3枚
* キャベツやアボカドでも可	
プロセスチーズ	お好みで
* 切れてるチーズを細切りに しても可	お好みの量で
ご飯	

【作り方】

- A**
1. にんにく、香辛子をそれぞれみじん切りにする
 2. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて火にかける
 3. 香りがしてきたら、合いびき肉をいれてパラパラになるよう炒める
 4. 肉に火が通ったら、クレイジーソルト、香辛子、ケチャップを入れて軽く炒める
- B**
1. トマト、パプリカ、香辛子を1センチの角切りにする
 2. クレイジーソルト、レモン汁であえて、しばらく置く
- C**
1. レタスを洗って細かくちぎる

ご飯をよそって、A、B、C、プロセスチーズを盛り付ける

香辛子の佃煮



【材料】 (1~2人分)

香辛子（赤）	2個
香辛子（オレンジ）	2個
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ1
☆砂糖（この時はきび砂糖を使用しましたが、なんでもOK）	大さじ1
☆白だし	大さじ1強
☆粗塩	ひとつまみ

【作り方】

- ☆を鍋に入れて火にかけ、混ぜ合わせる
 - 角切り、もしくは千切りにした香辛子を入れて、照りがでるまで煮詰める（水を入れていないため、焦げやすいので注意）
- 1の段階で味見をしてお好みの塩分糖分調整をしてください
 - 香辛子の色を損ねないように白だしを使用しましたが、薄口醤油などでも代用できるかと思います
 - 香辛子の種類は入手できたものでOKです。

フルーティー☆三色なます



【材料】		(2~3人分)	【作り方】
A 多摩川梨	1/2 個 (160g くらい)		1. A の材料をすべて千切りにする。
A 人参	30g (2 cm くらい or 1/5 本くらい)		2. 軽く塩をふってもんで、水分を出す
A 香辛子 (赤)	2 個		3. さっと塩を洗い流して絞る
A 塩	少々		4. B の材料を混ぜ合わせ、A を入れて冷蔵庫で 1 時間ほどなじませる
B 穀物酢	50ml		● B の材料を混ぜ合わせる段階でお好みの甘さ&酸っぱさに調整してください
B リンゴ酢	50ml		● 酸っぱいのが好きな人はリンゴ酢でなくても大丈夫です
B 砂糖	大さじ 1 と 1/2		
B はちみつ	大さじ 1		
B 粗塩	ひとつまみ		

キャベツと香辛子のコールスロー



【材料】

(1~2人分)

A キャベツ	100g
A 香辛子 (オレンジ)	2個
A 粗塩	小さじ 1/2 (約 2g)
A 砂糖	小さじ 1/2 (約 2g)
A 穀物酢	50ml
B マヨネーズ	大さじ 2 (約 30g)
B クレイジーソルト (もしくは普通の塩)	少々

【作り方】

1. Aのキャベツと香辛子を千切りにして水洗いする
2. Aの塩、砂糖、酢を混ぜ合わせる
3. 2に1を入れて全体になじませ、冷蔵庫で15分ほどおく
4. 3の水気を絞り、Bを入れて混ぜて、最後に塩で味をととのえる

フルーツサラダ



【材料】

(2~3人分)

A 多摩川梨	1/2 個
A 香辛子	2 個
A 塩	少々
B プレーンヨーグルト	150g
B はちみつ	大さじ 1 弱 (20g ぐらい)
B レモン汁	小さじ 1

【作り方】

1. Bのヨーグルトをあらかじめ水切りしておく * できれば2時間
 2. Aの多摩川梨はいちょう切り(切り方はお好みで)、香辛子は粗いみじん切りにする
 3. 2の多摩川梨に塩少々をふって揉んで、水分がでたらさっと水洗いする
 4. 1の水切りしたヨーグルトに、みじん切りにした香辛子、はちみつ、レモン汁をいれて混ぜ合わせる
 5. 3の梨を軽く絞って水気を取り、4であえて、冷蔵庫で1時間以上冷やす
- ヨーグルトは2時間以上水切りしたほうがまるやかで濃厚になります
 - ヨーグルトの水切りをしない場合は酸っぱさが残るので、嫌いな人ははちみつの量を増やしてください

和風麻婆丼☆香辛子風



【材料】

(2~3人分)

豚挽き肉	200g
サラダ油	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 醤油	小さじ1
A 味噌	大さじ1と1/2
豆腐	1丁
香辛子	3個
B にんにく	1かけ
B ショウガ	1かけ
B 酒	大さじ2
C 鶏がらスープの素	小さじ1弱
C お湯	300cc
片栗粉	大さじ1
ご飯	お好みの量
香辛子パウダー (あれば)	

【作り方】

1. にんにくとショウガをすりおろす
 2. 香辛子はみじん切り、豆腐は2cm角に切る
 3. 塩少々を入れたお湯(分量外)に切った豆腐を入れて温める
 4. フライパンに油をいれ、豚挽き肉を炒める
 5. 肉の色が変わったら、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる
 6. 5に、Bの調味料と、みじん切りにした香辛子の半量を入れて弱火で炒める
 7. 6に、C(鶏がらスープの素をお湯にといておく)を入れて混ぜ合わせ、味を調える
 8. 7に、香辛子の残りと、3の豆腐を水気を切って入れて軽く煮立てる
 9. 火を止めて、水で溶いた片栗粉を回し入れる
 10. 豆腐を崩さないよう軽くかき混ぜながら火にかけてとろみをつける
 11. ご飯に盛り付け、お好みで香辛子パウダーをかける
- ※丼用に少し濃いめの味にしてあるので、そのまま食べる場合は、しょうゆ・味噌・鶏がらスープの量を減らしてください

香辛子味噌マヨディップ



【材料】

(1~2人分)

●香辛子味噌マヨディップ

☆生香辛子(発酵麹)

小さじ 1/4

↑写真

☆味噌

小さじ 2

☆マヨネーズ

大さじ 2

●野菜スティック

人参

お好みの野菜を適量

きゅうり

大根

パプリカ 等

【作り方】

1. ☆印全てを混ぜるだけ。

生香辛子は少量でも香りがよく、辛さが引き立つので、お好みに調整してください。

香辛子の肉巻き



【材料】

【作り方】

1. 香辛子を豚バラ肉薄切りでくるくる巻く
2. フライパンで焼く（油はなし、ばら肉から出る油で十分）
3. 豚肉に火が通ったら余分な油を吸い取る
4. しょうゆ2：みりん、酒、砂糖各1の割合でたれを作りまわしかける

塩コショウのみでも美味しいです

香辛子おかゆ



【材料】

【作り方】

お茶碗 1 杯分の炊いた白米を 1 人分の小鍋に入れ、白米が浸るまで水を入れて白米をほぐす。ひとつまみの塩を入れて、水分が少し飛ぶまで(沸騰して 4-5 分)火にかけてお粥を作って、粗熱がとれたら刻んだ香辛子を乗せて完成。フルーティーな香辛子にはシンプルなお粥がとても合うと思います！

香辛子のスタミナ野菜炒め

No Photo

【材料】

もやし	1 袋
牛コマ切れ肉	好きな量
香辛子	1 個 細く切る
焼肉のタレ (味付けは焼肉のタレ だけなので味見を しながら自分の好きな 量入れる)	大さじ 3
ごま油	小さじ 1

【作り方】

1. フライパンにごま油を引きます。
2. お肉を入れて炒める。
3. お肉に火が通ってきたら細かく刻んだ香辛子ともやしを入れる。
4. しんなりしてきたら焼肉のタレを入れる。
5. お皿に盛り付ければでき上り

生香辛子味噌のベジ海苔巻き



【材料】

	1 本分 (1 人前)
海苔 全形	1 枚
アボカド	1/2 個
レタス	2 枚
アルファルファ	1 パック
パプリカ	1/2 個(赤と黄を 1/4 ずつだと綺麗)
きゅうり	1/4 本
☆味噌	大さじ 1
☆生香辛子(発酵麹)	小さじ 1/4
↑写真	

【作り方】

1. ☆印を混ぜる
2. 巻きすに海苔を置き、1.の生香辛子味噌を塗る
3. レタスを敷き、その上にアルファルファを並べる
4. スティック状にカットしたアボカド、パプリカ、きゅうりを並べる
5. 手前から奥に向かってきつめに海苔を巻く
6. 海苔の奥側(巻き終わり)に水をつけて、しっかりとめる
7. 6 等分にカットする

※1-2 分馴染ませたほうが切りやすいです。

香辛子のウインナー詰めとシウマイ詰め

No Photo

【材料】

【作り方】

香辛子のウインナー詰め

1. 大きめの香辛子のヘタの部分をカット
2. 香辛子に半分に切ったウインナーを詰める
3. てんぷらの衣をつけて揚げる

香辛子のシウマイ詰め

1. 大きめの香辛子のヘタの部分をカット
2. 冷凍しゅうまいをレンジで温める
3. 香辛子に温めたしゅうまいを詰める
4. てんぷらの衣をつけて揚げる

香辛子とじゃこの炊き込みご飯

No Photo

【材料】

米	2合
香辛子	4個
じゃこ	半パック（お好みで 増やしてください）
だしの素	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1弱
醤油	小さじ1

【作り方】

1. 香辛子細かく刻む、種は取る
2. お米と通常のお水を入れ他材料をすべて入れて炊く

香辛子手羽先餃子



【材料】

【本体】

鳥の手羽先 10本
塩コショウ 適宜

【餃子の餡】

豚ひき肉 100g
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
ごま油 小さじ1
醤油 小さじ2
すりおろし生姜 少々
おろしにんにく 少々
塩 少々
胡椒 少々
みじん切りキャベツ 130g
刻み香辛子 10個分

【香辛子味噌たれ】

砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1
酒 小さじ1
みそ 大さじ1
刻み香辛子 1個分

【作り方】

【本体】

1. 鳥の手羽先の水気をキッチンペーパー等でふく
2. 手羽先の関節を折る
3. 皮を傷つけないようにペティナイフかキッチンばさみで骨の接続部をカットし、手羽先の骨2本を抜く
4. 塩コショウを振り、1時間ほど冷蔵庫で保管する

【餡】

1. 豚ひき肉に砂糖、塩、胡椒を混ぜよく混ぜる
2. その他の材料を入れよく混ぜる

【仕上げ】

手羽に餡を詰めて、フライパンで皮目を下にして蓋をして焼き、焼き色がつくまで5分でひっくり返しつつ弱火で焼く。最後に蓋を外して水分を飛ばしながら少々焼き目をつける。

【味噌たれ】

みそだれの材料を全て混ぜる。

焼けた手羽先餃子に香辛子味噌だれをつけて食べる。

香辛子餃子



【材料】

【本体】

市販の餃子の皮 15 枚程
(普通サイズ)

【餃子の餡】

豚ひき肉 100g
砂糖 小さじ 1
酒 小さじ 1
ごま油 小さじ 1
醤油 小さじ 2
すりおろし生姜 少々
おろしにんにく 少々
塩 少々
胡椒 少々
みじん切りキャベツ 130g
刻み香辛子 5 個分

【香辛子味噌たれ】

砂糖 小さじ 1
醤油 小さじ 1
酒 小さじ 1
みそ 大さじ 1
刻み香辛子 1 個分

【作り方】

【餡】

1. 豚ひき肉に砂糖、塩、胡椒を混ぜよく混ぜる
2. その他の材料を入れよく混ぜる

【仕上げ】

1. 餃子の皮に餡を詰める。
2. フライパンを中火にしてごま油をひき、餃子を置く。
3. 少し皮に焼き色がついたら弱火にし、熱湯（水でもいい）を少しさして蓋をし、10分焼く。
4. その後蓋を外して水分を飛ばすために少し置いて
完成

【味噌たれ】

みそだれの材料を全て混ぜる。

焼けた餃子に香辛子味噌たれをつけて食べる。

揚げ茄子と揚げ香辛子のそぼろあんかけ



【材料】

(2人前)

茄子	3本
香辛子（小サイズ）	6個
豚ひき肉	150g
サラダ油	適量
☆出汁	100cc
☆みりん	大さじ2
☆しょうゆ	大さじ2
☆さとう	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆片栗粉	小さじ2

【作り方】

1. 茄子を縦半分に切り、浅く切り込みを入れてから3等分に切る。
2. 1と香辛子をサラダ油で揚げる。
3. 鍋に☆を入れて煮立たせ、豚ひき肉を加える
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら2を入れて軽く絡める。
5. 器に盛る。

- 香辛子を素揚げにすると食べやすくなる
- ご飯にかけて食べても美味しいよ

香辛子トマトカレー



【材料】

(10人分)

カレー粉	10 皿分
豚バラスライス	400g
玉ねぎ	中 2 個
トマト	5 個
ドライ香辛子	25g
ニンニク	6 かけ
生姜	1 かけ
水	1200ml
サラダ油	大さじ 2

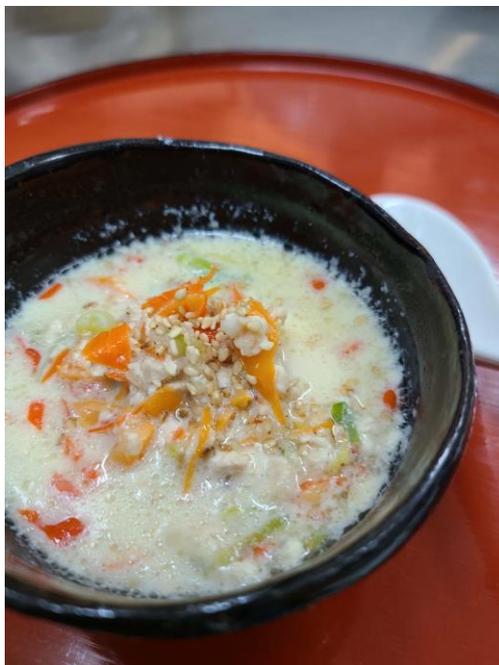
素揚げ用

ナス	2 本
香辛子	5 個
ピーマン	3 個

【作り方】

1. 冷凍していたトマトの皮を剥きヘタを取ったら、水と一緒にミキサーにかける。
2. 玉ねぎはくし切り
豚バラスライスは一口大
ニンニクは粗みじん切り
生姜はすりおろしておく
ドライ香辛子はみじん切り
3. 厚手の鍋にサラダ油を入れ、豚バラスライスを炒めて火が通ったら一度取り出しておく。
4. 厚手の鍋にサラダ油とニンニク生姜を入れる。火をつけて香りがたってきたら玉ねぎを飴色になるまで炒めたら3と1を鍋に入れ 20～25 分中火で焦げ付かないようにときどき混ぜながら煮込む。
5. 煮込み終わったらいったん火を止め、ドライ香辛子を入れて軽く混ぜる。
その後ルウを割り入れて溶かし、再び火にかけて時々かき混ぜながら弱火～中火で5分煮る。
6. 素揚げ用野菜を食べやすい大きさに切り素揚げにして、ご飯とカレーの上に盛り付けたら完成。

香辛子豆乳坦々スープ



【材料】 (2人分)

香辛子	2~3個
豚挽き肉	100g
無調整豆乳	200cc
水	300cc
ねぎ	40g
鶏ガラスープの素	小さじ2
油	小さじ2
塩	少々
白ごま	少々

【作り方】

1. 香辛子とねぎは粗みじん切りにする
2. お鍋に油、ねぎ、挽肉、塩少々で炒める
3. 香辛子を入れ、さっと炒めたら、水を入れる
4. 一度煮たったら、鶏ガラスープの素を入れ、豆乳を入れる
5. 再び軽く煮立ち、味を微調整したら出来上がり！
6. 最後に白ごまを振りかける

◎ポイント

豆乳との相性が良く、スープに溶け出した香辛子の味、香りが存分に味わえます

香辛子とこんにゃくきんぴら



【材料】

(2人分)

香辛子	2個
こんにゃく	80g くらい
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2~1
油 ※ゴマ油以外	小さじ 1
白ごま	少々

【作り方】

1. 香辛子は細切りにする
2. こんにゃくは、短冊切りにし、あく抜きのために下茹する
3. 小さなフライパンに油を敷いて 1(1/3の量)と 2 を軽く中火で炒める
4. 調味料のみりん、酒、醤油、砂糖を入れ 3分ほど弱火で蓋をする
5. 最後、残りの香辛子を加え中火でさっと和え、出来上がり！器に盛り付けの際に白ごま少々振りかける。

◎ポイント

香辛子の香りを引き立たせるようゴマ油は使わず、普通の油を使用。香辛子がもりもり食べれる味付けで、簡単に出来、ご飯のおかずにピッタリです！

香辛子ヨーグルト



【材料】

香辛子	大 1 個
ヨーグルト	70g
ハチミツ	小さじ 1~2

【作り方】

1. 香辛子をペーストにする(ミキサーやすりこぎなどで)
2. ペーストの香辛子にハチミツをいれる
3. ヨーグルトをお皿に盛り上に 2 をのせる

◎ポイント

ハチミツは無糖ヨーグルトの場合は多め、加糖ヨーグルトの場合は少なめで良いです。運動前後や1日の活動前の朝食に最適です！

低糖質抹茶ティラミス



【材料】

(2 人分)

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| A クリームチーズ | 50g |
| B プレーンヨーグルト
(または豆乳ヨーグルト) | 75g |
| C ラカント | 大さじ 1 |
| D 香辛子 | 適量 (好みの辛さ
で量を調節) |
| E 飾り用 くるみ、抹茶、
香辛子 | |

【作り方】

1. クリームチーズ A を電子レンジ (600W) で 20 秒ほどあたためて柔らかくする。
2. 柔らかくなったクリームチーズに、B、C を入れてよく混ぜ合わせる
3. 刻んだ香辛子 D を混ぜ、器に流し込む。
4. E で飾り付け 抹茶を振り、スライスした香辛子とくるみを乗せる。
5. 冷蔵庫で冷やす。

ダイエット中でも甘いお菓子が食べたいとき、時短で作れるスイーツ。香辛子でさらに脂肪燃焼効果アップ。

香辛子餃子（その2）



【材料】

餃子の皮	25枚
豚挽き肉	150g
キャベツ	180g
にら	30g
香辛子	4個
☆にんにく	1片
☆生姜	1片
☆醤油	大さじ1
☆胡麻油	小さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆酒	小さじ1
☆片栗粉	小さじ1
☆塩	小さじ1/2
☆胡椒	少々

餃子のタレ

醤油	適量
香力(オリーブオイル)	適量

【作り方】

1. キャベツ、にら、香辛子、にんにく、生姜をみじん切りにする
2. 豚挽き肉に☆印を混ぜる
3. 2.にキャベツ、にら、香辛子を混ぜる
4. 冷蔵庫で1時間以上置いて、味をなじませる
5. 餃子の皮で包んで焼く
6. 醤油と香力を合わせてタレを作る

香辛子ソーダ



【材料】

マーマレード
香辛子
レモン汁
水
炭酸水

(2人分)

大さじ4
1個
大さじ1
大さじ2
500ml

【作り方】

1. 香辛子はみじん切りにし、小鍋にマーマレード、レモン汁、水を入れる
2. マーマレードに皮が入っている場合は1.をブレンダーで細かくする
3. 弱火にかけ、フツフツするまで温める
4. グラスに入れて炭酸水を注ぐ

香辛子の簡単マフィン



【材料】

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
香辛子	1個
香力(オリーブオイル)	大さじ2
牛乳	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
ブラックペッパー	少々
マヨネーズ	適量

【作り方】

1. ボウルにみじん切りにした香辛子(トッピング分を除く)とマヨネーズ以外の材料を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
2. マフィンカップに入れる
3. 上にトッピング用の香辛子を乗せ、周りにマヨネーズをかける
4. 180℃に予熱を入れたオーブンで15～20分焼く(使用するオーブンにより調整してください)

※食べるときに追い香力(オイルをつけて)しても美味しいです。

香辛子の入ったラタトゥユのポテトフライ



【材料】

*パプリカ 赤、黄	各 1/4 個
*ズッキーニ	1/3 本
*玉ねぎ	1/4 個
*ナス	1 本
*印は全て角切り	
香辛子	4 個 半分にカット
ポテトフライ (ウェッジ カット)	150g お好みのポ テトで
ランチソース	(サワークリーム 30g、マヨネーズ 30g)
ダイストマト缶	200g
ニンニク みじん切り	30g
オリーブオイル	
塩	少々
白胡椒	少々
チキンコンソメ	少々
粉チーズ	
イタリアンパセリ	

【下ごしらえ】

材料をそれぞれ、角切り、みじん切りにする。お好みの大きさにカット。

ズッキーニ、ナスはカットして素揚げしておく。

サワークリームとマヨネーズを合わせる

【作り方】

1. フライパンを弱火で火にかけ、オリーブオイルにニンニクを入れて香りが出たら香辛子を入れ、風味が出るまで弱火で炒め、玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
2. パプリカを入れしんなりするまで炒める。
3. 素揚げした、ナス、ズッキーニ入れて、ダイストマトを入れ弱火で 5 分程度中火で煮る。
4. 汁気が少なくなったら出来上がり。
5. フライドポテトを揚げて、軽く塩を振る。
6. その上にランチソースをかけ、その上に香辛子ラタトゥユをかけ、粉チーズを振り、イタリアンパセリを飾る。
7. お好みにブラックペッパーを少々して出来上がり。

香辛子が香る生ハムのカルパッチョ



【材料】

(2人分)

香辛子（生）	1個
生ハム	5枚
クリームチーズ	20g程度
中トマト	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
イタドレ	大さじ1
（お好きなイタリアン ドレッシングをお使いく ださい）	
にんにく	1粒
パセリ	少々
ブラックペッパー	少々
パルミジャーノチーズ	少々

【作り方】

1. 香辛子、トマトを水で洗う
2. クリームチーズを5等分する
3. トマトはスライスする（5枚）
4. ソースはイタドレ大さじ1、オリーブオイル大さじ1、みじん切りした香辛子とにんにくをいれて混ぜる
5. カットした材料を盛りつけ、その上にソースをかける
6. ブラックペッパーとパルミジャーノチーズをふる
7. パセリをみじん切りにしてふりかける
8. 完成。

香辛子とクリームチーズのブルスケッタ



【材料】

香辛子	1 個
バケット	3 枚
中トマト	1/2 個
バジルソース	20g
クリームチーズ	20g 程度
にんにく	1/2 片
バター	適量
塩	1 つまみ
粗びきブラックペッパー	適量

【作り方】

1. 香辛子、トマトを水で洗う
2. バケットにバターを塗り、にんにくをこすりつけ、オーブンで焼く（200 度に余熱したオーブンで 3 分程）
3. バケットの上に具材を盛り、皿に盛る
4. スライスした香辛子を添えてブラックペッパーを振って完成

香辛子とチョリソーのハートフルピッツァ



【材料】

香辛子	1 個
ピザ生地 (写真はクリスピー タイプ)	1 枚
トマトピューレ	40g
バジルソース	20g
チョリソー	2 本
ジャガイモ	40g
ミックスチーズ	適量
オリーブオイル	小さじ 2
ルッコラ	3 枚
粗びきブラックペッパー	適量
香辛子パウダー (粗 目)	適量

【作り方】

1. トマトソース、バジルソースを混ぜ合わせる
2. チョリソーとジャガイモを薄切りの食べやすい大きさにカットする
3. 生地にソースを塗り、チョリソー・ジャガイモ・ミックスチーズを乗せる
4. 200 度に余熱したオーブンで 4 分焼く
5. ルッコラを乗せオリーブオイルを 1 周かける
6. 粗びきブラックペッパーと香辛子パウダーを振る
7. 好きな大きさにカットしたら完成

香辛子と彩り野菜のホワイトビネガーピクルス



【材料】

☆ホワイトビネガー	100cc
☆穀物酢	50cc
☆水	100cc
☆塩	小さじ 1
☆蜂蜜	大さじ 1
☆ニンニク	1 片
☆鷹の爪	1/2 本
☆ローリエ	1 枚
☆香辛子パウダー（細か め）	小さじ 2
香辛子（赤）	5 個
香辛子（オレンジ）	5 個
粒胡椒 （無ければあらびき胡椒）	5 粒
キュウリ	1 本
大根	1/8 本
プチトマト	10 個
玉ねぎ	1/8 個

【作り方】

1. 野菜を水で洗う
2. 野菜類を食べやすい大きさにカットしてバット等へ広げ、軽く塩（分量外）を振る
3. ☆の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、火を止める
4. 3のピクルス液が冷めたら、2の野菜類を保存瓶やジップロックに注ぎ入れて1晩おく
※漬け時間は、お好みで変えてください
5. 皿などに盛り付けて完成

香辛子ラー油で食べる香辛子たっぷり餃子

No Photo

【材料】

餃子

香辛子（赤・オレンジ）	10 個
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
ニラ	2/3 束
にんにく	3 片
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1
餃子の皮（大判）	1 袋
ウスターソース	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1

香辛子ラー油

ごま油	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2
香辛子	1 個
香辛子パウダー（細目）	小さじ 1
玉ねぎ	5g
にんにく	1 片
フライドオニオン	5g

【作り方】

香辛子餃子

1. 香辛子 10 個を種ごと粗目のみじん切りにする
2. ニラ、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする
3. 豚ひき肉に 1、2 を加える
4. 3 に塩・砂糖・片栗粉・ウスターソースを加える
5. 具材をよくこね、餃子皮で包む
6. フライパンに油をしき、焼き上げて完成

香辛子ラー油

1. 耐熱用の器に香辛子パウダー（粗目）とフライドオニオンを入れる
2. 香辛子・玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにする（細目）
3. フライパンにごま油とサラダ油をしき 8 を投入、焦げないようにじっくりと火入れをする
4. 火を止めたら直ぐに 1 へ 3 を移して良くかき混ぜる
5. 完成

香辛子がアクセント！旨辛チャーシュー丼

No Photo

【材料】

チャーシュー

豚バラ肉	300g
濃口醤油	150ml
みりん	100ml
料理酒	100ml
鶏ガラ（粒状）	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
ニンニク	16g
生姜	16g
香辛子	3 個
ねぎ	1 本
豚バラ肉を下茹でした出し汁	ひたひた

チャーシュー丼

☆濃口醤油	大さじ 2
☆みりん	大さじ 2
☆ポークオイル	大さじ 2
☆砂糖	大さじ 1
☆かつおだし（粒状）	小さじ 1
☆味の素	小さじ 1
玉ねぎ	50g
香辛子	1 個
水溶き片栗粉	大さじ 1
ご飯	260g
チャーシュー	120g
のり	1/8 本
カイワレ大根	3g
香辛子パウダー（粗目）	1 つまみ

【作り方】

チャーシュー

1. 大きめの鍋に水を張り、そこに肉を投入する
2. 水が沸騰したら、灰汁取りをしながら 2 時間煮込む
3. 2 時間後、圧力鍋に調味料を全て投入
4. 香辛子、肉、生姜、ニンニク、ねぎも圧力鍋に投入（香辛子は 1/2 カット、生姜とニンニクはみじん切り、ねぎは 5cm 幅カット）
5. 水から煮込んだ出し汁を圧力鍋の上限位置まで入れ蓋をする
6. 圧力がかかってから 60 分、気持ち強めの弱火で煮込む
7. 60 分後、火を止めて余熱で 30 分調理
8. チャーシュー完成

チャーシュー丼

1. 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンであめ色になるまで弱火でじっくり炒める
2. ☆の調味料を 1 に入れて軽く沸騰させる
3. 細かく刻んだ香辛子を 2 に入れてサッと火を通す
4. 火を止めて水溶き片栗粉を入れ良く混ぜてとろみを出す
5. どんぶりにご飯を盛る
6. その上にチャーシュータレを 30ml ご飯の上にかける
7. その上にのりを細かく切って乗せる
8. 残りのチャーシュータレ（30ml）を細切れのチャーシューに絡めて乗せる
9. カイワレ大根、香辛子パウダー（粗目）を盛りつけて完成

香辛子のパスタ



【材料】

パスタ	100g
香辛子	2 個
大葉	10 枚
松の実	10g
(なければ好きなナッツ)	
ニンニク	1/2 片
パルメザンチーズ(粉)	30g
香力	適量
塩	適量

【作り方】

1. 香辛子、大葉、ニンニク、松の実をみじん切りにする
2. パスタを茹でる
3. フライパンに香力をたっぷり入れて、ニンニクを炒める
4. パルメザンチーズ、大葉、松の実を 3.に加え、温める程度に炒める
5. 茹でたパスタを 4.に加え、オイルを乳化させるように混ぜ合わせる
6. 塩で味を整えて、最後に香辛子を加えて完成

香辛子のセビーチェ



【材料】

茹でだこ	300g
パプリカ	1/2 個
レッドオニオン(紫たまねぎ)	1/4 個
きゅうり	1/2 本
香辛子	小 2 個
レモン汁	大さじ 3
砂糖	小さじ 1
香力(オリーブオイル)	大さじ 1
にんにく(すりおろし)	少々
塩	少々
胡椒	少々

【作り方】

1. 茹でだこは一口大にきり、塩をふる
2. パプリカ、きゅうりは角切り、レッドオニオンは粗目のみじん切り、香辛子は細かく刻む
3. ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせる

※10 分以上、馴染ませた方が美味しいです。

鶏ひき肉団子の野菜スープ°

No Photo

【材料】

(2人分)

鶏ひき肉	180g
生姜	20g
香辛子	2個
人参	適量
キャベツ	適量
しいたけ	適量
長ネギ	適量
鶏がらスープ(粉末)	適量
塩	適量
胡椒	適量

【作り方】

1. 生姜と香辛子はあらみじん切りにして食感と風味を残すようにする。
2. 鶏ひき肉、生姜、香辛子を混ぜて団子を8個作る。
3. 水に人参、キャベツ、しいたけ、長ネギ等の野菜を入れて煮たせ、作った団子と鶏がらスープの粉末を入れて火が通ったら、塩コショウで味を整えて出来上がり。

食べる前に香力をひとかけ！

香辛子とスモークサーモンの生春巻き

No Photo

【材料】

香辛子
スモークサーモン
クリームチーズ
にんじん
フリルレタス
紫たまねぎ
ライスペーパー

(お好きな具材)

【作り方】

1. 香辛子、にんじん、紫玉ねぎを細切りする
 2. 湯で戻したライスペーパーの上に、スモークサーモン、フリルレタス、紫たまねぎ、にんじん、クリームチーズ、香辛子をのせ、巻いていく
 3. 巻いたものを半分に切り、盛り付けたら完成！
- 香辛子のピリツとした辛さとフルーティーさがアクセントになります♪
 - スモークサーモンとクリームチーズに塩気があるので、ドレッシングなしでおいしく食べられます♪

豆アジの南蛮漬け



【材料】

豆アジ	200g
出し汁	100cc
酢	大さじ 7~8
砂糖	大さじ 3
醤油	大さじ 2
赤唐辛子	お好みで少量
玉ねぎ	1/2
香辛子	3~4 個
片栗粉	適量

【作り方】

1. 豆アジ（200g）に片栗粉をまぶし揚げる
2. だし汁、酢大さじ、砂糖、醤油、赤唐辛子(小口切り)でたれをつくる
3. 玉ねぎの薄切り、香辛子の薄切りをたれに混ぜる
4. 揚げた豆アジを熱いうちにたれに漬け込む

1 時間ほど漬けておくと味がしみて美味しいです

香辛子の糠漬け



【材料】

香辛子

【作り方】

1. 香辛子を半分か3つくらいに切って漬けると漬かりやすくておいしいです。

香辛子いなり



【材料】

味付いなりあげ
ご飯
☆酢
☆砂糖
☆塩
ごま
香辛子

1～2人前

5枚
1合
大さじ2
大さじ1
小さじ1/2
適量
小1個

【作り方】

1. ご飯に☆印を混ぜる
2. 刻んだ香辛子とごまを1.に加える
3. いなりあげにご飯を詰める

香辛子のフォカッチャ



【材料】

強力粉	300g
インスタントドライイースト	3g
塩	6g
水	195g
香力（オリーブオイル）	30g

【作り方】

1. 材料をすべてボウルに入れてよく捏ねる
2. 表面がツルツルするまで捏ねたら丸めてボウルに入れてラップをする
3. 1時間発酵させる
4. ガス抜きをして更に30分休ませる
5. 60gに分割して丸めて20分休ませる
6. 丸く成形して鉄板に並べる
7. 暖かいところで1時間並べる
8. 真ん中に窪みをつけてローズマリーをいれて、上から塩をかける
9. 香力(分量外)をたっぷりかけて、200℃で15分焼く

※食べるときに香力をつけると更に美味しいです。

香辛子のミートパイ

No Photo

【材料】

冷凍パイシート (解凍しておく)	4枚
挽肉	150g
玉葱	1/2個
人参	1本
香辛子	3個 (大きさにより調整)
小麦粉	大さじ1
☆ケチャップ	大さじ2
☆ウスターソース	大さじ1
☆塩	少々
☆胡椒	少々
卵黄	1個分
香力(オリーブオイル)	適量

【作り方】

1. 玉葱、人参、香辛子のみじん切りにする
2. フライパンに香力を入れて、中火で玉葱と人参を炒める
3. 挽肉を加えて炒め、☆を加える
4. 小麦粉を入れて混ぜたら火を止め、香辛子を入れる
5. フォークで穴をあけたパイシートの上に冷ました4.を乗せ、切り込みを入れたパイシートを被せる
6. 周りをフォークで押さえる
7. 表面に卵黄を塗る
8. 200℃のオーブンで25～35分焼く(使用するオーブンにより調整してください)

香辛子スイートチリソース&生春巻き



【材料】

香辛子スイートチリソース

酢	大さじ 5
砂糖	大さじ 2
塩	少々
香辛子	2 個
にんにく	1 片

生春巻き (1 本分)

ライスペーパー	1 枚
エビ	1 尾
パクチー	お好みで
レタス	2 枚

【作り方】

香辛子スイートチリソース

1. 香辛子をみじん切り、にんにくはすりおろす
2. 小鍋に香辛子半量と残りの材料を入れて、1/2 くらいになり、とろみがつくまで煮詰める
3. 火からおろした後に残りの香辛子を入れる

生春巻き

1. ライスペーパーをさっとぬるま湯にくぐらせる
2. ライスペーパーの手前側にレタスと 10cm くらいに切ったパクチーを乗せ、奥に半分に切ったエビを乗せる
3. 手前を降り、左右を畳んで、エビが見えるように奥に向かって巻く

香辛子のカレーチーズ春巻き



【材料】

春巻きの皮	10枚
挽肉	150g
玉葱	1/2個
人参	1本
香辛子	3個 (大きさにより調整)
☆ケチャップ	大さじ2
☆ウスターソース	大さじ1
☆カレーパウダー	少々
☆塩	少々
☆胡椒	少々
ピザ用チーズ	適量
香力(オリーブオイル)	適量

【作り方】

1. 玉葱、人参、香辛子をみじん切りにする
2. フライパンに香力を入れて、中火で玉葱と人参を炒める
3. 挽肉を加えて炒め、☆を加える
4. 火を止めてから香辛子を入れる
5. 春巻きの皮の上に、4.の具を置き、上にチーズを乗せて包む
6. フライパンに多めの油(分量外)をひいて、両面をこんがり焼く

ピリッと！香辛子キーマカレー



【材料】

	1～2 人前
玉ねぎ	1/2
香辛子	3 個
にんにく	1 片
合い挽き肉	200g
ローリエ	1 枚
大豆やひよこ豆などのお豆	50g
しめじ	半株
トマト	1 個
ヨーグルト	大さじ 1.5
カレールー	25g

【作り方】

1. 香辛子、玉ねぎ、にんにく、しめじをみじん切りにする。
2. 中火に熱したフライパンにオリーブオイルを適量加え、1と合い挽き肉を炒め、ローリエを加える
3. 合い挽き肉に火が通ったらトマトをフライパンの上ですりおろし、混ぜ合わせる。
4. ぐつぐつしてきたらヨーグルトとお豆を加え軽く混ぜ合わせて完成。

サーモンとクリームチーズの香ナツペ



【材料】

	2人分 (6個分)
バケツ	1/4本
スモークサーモン	6切れ
クリームチーズ	100g
香辛子	3個
スライスハム	2枚
パセリ	5g
玉ねぎ	1/8個
黒コショウ	適量
レモンタイム	適量

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、10分水にさらす。その後、ペーパーで丁寧に水気を切る。
2. スライスハムとパセリをみじん切りに切る。
3. 香辛子は種を取り、飾り用に6個大きめのスライスを切る。残りはみじん切りにする。
4. ボウルにクリームチーズとみじん切りにした玉ねぎ、香辛子、ハム、パセリを入れ混ぜる。
5. バケツを6等分にスライスし、その上に4を乗せる。
6. 5の上にスモークサーモンと大きめにスライスした香辛子を1つずつのせ、タイムを1本飾る。
7. 皿に盛り付けし、上からブラックペッパーを散らす。

川崎フルーツサンド



【材料】

食パン 8枚切り	2枚
生クリーム	50ml
マスカルポーネ	50g
砂糖	15g
香辛子	2個
梨 (あれば多摩川梨)	1/8個
キウイ (あれば宮前キウイ)	1/4個
パイナップル	15g

(季節の果物を入れます)

2人分

【作り方】

1. 生クリームと砂糖をしっかり泡立て、マスカルポーネを少しずつ加えていく。
2. 果物の皮をむき、厚みが均一になるように切る。
3. 香辛子は種を取り1mmの厚さの輪切りに3個作り、その他はみじん切りにしてクリームに混ぜる。
4. 食パン2枚にクリームを塗り、1枚の食パンにフルーツ、輪切りの香辛子を並べる。
5. 食パン2枚をクリームが内側になるように合わせてフルーツを挟む。(切る断面を考えてフルーツを並べる。)
6. 半分にカットする。

魅惑のポテサラ



【材料】

2人分

★ポテトサラダ

ジャガイモ	1個
卵	1個
人参	10g
きゅうり	10g
塩	ひとつまみ
スライスハム	1枚
マヨネーズ	大さじ2
塩・胡椒	適量

★香辛子とナッツのふりかけ

香辛子	2個
ピーナツ	12粒
油	少量

★飾り

パセリ（刻み）	適量
---------	----

【作り方】

★ポテトサラダ

1. ジャガイモを洗い、皮ごと茹でて皮をむいて潰す。
2. 鍋に卵と水を入れ、火をかける。沸騰して10分後に水につけ、殻をむき荒く崩す。
3. 人参はいちょう切りにしてボイルする。きゅうりはスライスし、塩でもむ。ハムは粗みじん切りにする。
4. ボウルにジャガイモ、人参、ゆで卵、きゅうり、ハム、塩、胡椒を入れ混ぜる。冷めたらマヨネーズを入れて和え、お皿に盛る。

★香辛子とナッツのふりかけ

5. 香辛子は種を取り粗みじんに切る。ピーナツは袋に入れて棒で叩いて砕く。
6. フライパンに少量の油を入れ、香辛子とピーナツを軽く炒る。
7. 出来上がったポテトサラダの上からかける。

～仕上げ～

8. パセリをかけて完成。

香辛子香るパンデピス



【材料】

ホットケーキミックス	150g
オールスパイス	1g
シナモン	2g
無塩バター	30g
香力	10g
メルシーコンフィチュール 香辛子	15g
蜂蜜	60g
卵	50g
牛乳	80g
ドライフルーツミックス	20g

★飾り用

(お好みで)

ホワイトチョコ	10g
栗の甘露煮	1 個
アーモンドロースト	適量

マフィンカップ 4 個分

【作り方】

1. 粉類を合わせてザルで濾す。
2. 耐熱ボウルにバターを入れ、600w 前後で 40 秒程過熱し香力と合わせる。
3. 粗熱が取れた 2 に、メルシーコンフィチュール、蜂蜜、卵、牛乳、ドライフルーツの順に加えその都度泡だて器でよく混ぜる。
4. 3 に 1 を入れ、粉っけがなくなるまで泡だて器で混ぜ合わせる。
5. マフィンカップに 6 分目くらいまで入れ、180℃のオーブンで 25 分程焼く。爪楊枝を刺して生地が付かなければ焼き上がりのサイン。

★飾り (お好みで)

6. ホワイトチョコ、アーモンドのローストは荒めに刻む。栗の甘露煮は縦に 4 等分にスライスする。
7. 湯煎でホワイトチョコを溶かし、粗熱が取れた 5 の中央に少量流し固まる前に栗の甘露煮を乗せ最後にアーモンドを散らす。

★パンデピスとは香辛料を使ったフランスのお菓子。スパイスと香辛子のフルーティーな香り、甘味でバランスをとった一品。ホットケーキミックスを使用することで材料を合わせるだけで綺麗に膨らみ、きわめてシンプルな調理工程になっています。

香辛子とおからのヘルシーチジミ



【材料】

	3人分
香辛子 赤	15g
香辛子 オレンジ	15g
ピーマン	10g
生オカラ	250g
マヨネーズ	30g
コチュジャン	60g
粉チーズ	50g
片栗粉	30g
ごま油	5g

【作り方】

1. 香辛子とピーマンは2ミリ幅で輪切りにスライスする。
2. ごま油以外の材料を全てビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を入れ、生地を入れ平らにならし弱火で両面1〜2分焼く

ビニール袋で合わせるだけで済むため、洗い物の手間を軽減でき、ソースなしで食べられおからを使用しカロリーも抑えられます。かつ、時短で調理可能。おやつやおつまみにピッタリの一品です。