



青唐辛子味噌

ピリッとした辛み～青唐辛子レシピ③

青唐辛子味噌

材 料 (作りやすい分量)

青唐辛子……………120 g
ごま油……………大さじ2
★味噌……………120 g
★酒・みりん・砂糖
……………各40 g
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① 青唐辛子は洗ってよく水気をきり、ヘタと種を取ってみじん切りに。★を合わせておく。
 - ② 鍋にごま油を中火で熱し、青唐辛子を炒める。
 - ③ 5分ほど中火で炒め、水分がとんでしんなりしたら★を加える。
 - ④ 中火で炒めてクツクツしてきたら、弱火でフタをして5分加熱する。
 - ⑤ フタを取り、弱火で5～8分ほど炒める(焦げつきやすいので絶えず混ぜる)
 - ⑥ 水分がとんでヘラですくって落ちない程度にかたくなったらできあがり♪
- ※作ってすぐよりも1週間ほど置いた方が味がなじみます。
瓶などに入れて冷蔵庫で2ヶ月保存可。

コツ・ポイント

- 青唐辛子がない場合はピーマンで作ってみてください。
- 青唐辛子は素手で触るとひりひり熱くなることがあります。ビニール手袋などを使用してください。
- 味つけはお好みで調整してください。