

食べる パインアップル辣油



材 料 (出来上がり量約120ml)

パイン・クラッシュ缶果肉	100g
(パイン缶スライスの場合、2と1/2枚)	
生姜	15g
にんにく	10g
干しエビ	大さじ1
鷹の爪(輪切り)	小さじ1
ごま油	大さじ2
サラダ油	大さじ2
乾燥レモングラス	2~3本
白いりゴマ	小さじ1
調味料	
鶏がらスープの素	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
醤油	小さじ1
ナンプラー	小さじ2
レモン汁	小さじ1

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合は、みじん切りにして水気を切っておく。)

生姜は半分すりおろし、残りはみじん切りにする。
にんにくはみじん切りに、干しエビは細かく刻む。
調味料は合わせておく。



2. フライパンにごま油・サラダ油を入れ、みじん切りにした方の生姜・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で加熱する。

香りが立ったら、パイン・クラッシュ缶果肉・干しエビ・レモングラスを加え、ブクブクしてきたら弱火のまま3分ほど加熱し、火からおろす。



3. 熱い内に、調味料・白いりゴマ・すりおろした方の生姜を加えて混ぜる。

粗熱が取れたらレモングラスを取り除き、清潔な瓶に移したら完成。



ご飯のお供はもちろん、温野菜や豆腐にかけたり、炒め物や麺料理等にも合う万能調味料です。

この料理は、令和4年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、福岡県・坂本枝里華さんの作品です。