

SNS

バズり飯

話題！

麻辣湯ってなに？

中国・四川省 生まれのスパイシーなスープ料理です。
「麻」は花椒（ホアジャオ）による痺れるような辛さ、
「辣」は唐辛子の刺激的な辛さを意味し、
「湯」はスープを指します。

好みの辛さや具材を選べるのが魅力で、美容や健康にも
良いとされ、若い女性を中心に SNSで話題になっています。
今回は、おうちで楽しめる山椒を使用した麻辣湯風の
レシピをご紹介します。

材料（約2人分）

春雨	1 玉
豚バラ肉（うす切り）	100g
しめじ	100g
チンゲン菜	50g
ゆで卵	1 個
●おろししょうが	小さじ1
●おろしにんにく	小さじ1
▲山椒粉	大さじ1
▲豆板醤	大さじ1
▲赤唐辛子（種を取ったもの）	2 本
サラダ油	大さじ1
★鶏がらスープの素	大さじ1
★醤油	大さじ2
★酒	大さじ1
★水	800cc

作り方

- ① 春雨はお湯で1 分ほどゆで水気を切る。
- ② 鍋に油をひき、●を炒める。香りが立ったら▲を加えてさらに炒める。
- ③ 食べやすい大きさに切った豚肉を②に加えて炒めたら、★を混ぜたものを鍋に注ぎ入れる。
- ④ ③が煮立ったらしめじとチンゲン菜、春雨を加えて3 分ほど火を通す。
- ⑤ 器に④と半分にしたゆで卵をのせて完成。

徳用春雨
50g×10ハウス食品
山椒の粉
10gユウキ食品
四川豆板醤
100g平和食品
鶏ガラスープ
120g

桃のチャツネを使って
岡山カレーを楽しんでみませんか！



岡山カレーレシピ
ハウス公式HPはこちら

岡山カレー

ってなに？

岡山県産の白桃をチャツネに使用した
岡山のご当地カレーです。

チャツネとはフルーツや野菜を煮込んで作る
ソースまたはペースト状の、インド料理の調味料。
カレーのスパイシーな辛さにコクと甘みをプラスし、
まろやかな味わいに仕上げます。

白桃以外の桃を使っても岡山カレー風の料理を
作ることができます。ラ・ムー、デイオで手に入る
桃を使って、ぜひチャレンジしてみてください。

おうちで作る岡山カレー

材料（4皿分）

ハウスこくまるカレー〈中辛〉	1/2 箱(70g)
牛肉（角切り）	150g
玉ねぎ	中2 個(400g)
サラダ油	大さじ1
水	550ml

白桃チャツネ

白桃……（正味）200g（1個分）	塩……………	小さじ 1/6
酢……………50ml	ハウスおろし生にんにく…	小さじ 1
砂糖……………50g	ハウスおろししょうが…	小さじ 2

作り方

- ① 白桃は乾いた布でこすり、産毛を取ってから洗い、水気をふき取って、割れ目に沿って種にあたるまで包丁を入れ、ぐるりとねじって半分に割り、皮つきのままざく切りにする。
- ② ①の皮つきの白桃と種、その他のチャツネの材料をすべて鍋に入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてふたをし、時々木べらなどで細かくつぶし、焦げないようにかき混ぜながら15 分程煮込む。
- ③ だろりとした粘性が出てきたら火を止め、種を取り除く。
- ④ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 厚手の鍋にサラダ油を中火で熱し、④の玉ねぎ、牛肉を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑥ 水を加えて沸騰したらあくを取り、ふたをして牛肉が柔らかくなるまで弱火で約20 分煮込む。
- ⑦ いったん火を止め、③の白桃チャツネを大さじ3 加え、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10 分煮込む。
- ⑧ 皿にごはん（分量外）を盛り、⑦のカレーをかける。お好みで食べやすい大きさに切ったとんかつ、素揚げした野菜などを飾る。



ハウス食品
こくまるカレー〈甘口〉
140g



ハウス食品
こくまるカレー〈中辛〉
140g



ハウス食品
おろし
生にんにく
38g



ハウス食品
おろし
しょうが
40g

※写真はイメージです。