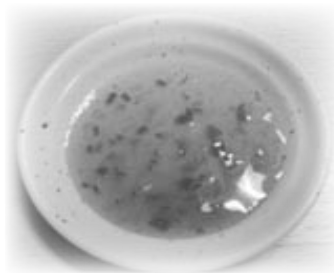


SKI 食生活改善委員会

Shoku-seikatsu Kaizen linkai

ど～も、Para です。あと一ヶ月ぐらいで夏休みですね！ ということは、そろそろ期末試験が迫ってくるわけですね！ 今のは余計か、そうかっ！ 今年度最初のSKI では、もうすぐやってくる夏に備えて、夏バテを吹き飛ばすあの調味料に迫ります！

今回のテーマ：スイートチリソース



今回のテーマは、エスニック料理に頻繁に登場する甘辛くて酸っぱいソース、スイートチリソースです。日本ではなじみが薄いですが、生春巻きのソースによく使われてますね。

主な材料は、赤唐辛子、砂糖、ナンプラー、にんにく。レモン汁や酢が入ることもあります。ナンプラーというのは、カタクチイワシから作られた醤油（魚醤）で、タイ料理では定番の調味料です。独特の香りと酸味が特徴で、魚が発酵することで生まれるアミノ酸と独特の香りによって食欲増進効果が期待できます。ここに更に、同じく食欲増進効果のある赤唐辛子が混じる事によって、食欲が失われがちな夏場にもってこいの調味料となります。また、唐辛子に含まれるカプサイシンには、血行促進、殺菌作用が、同じく含まれるビタミン B6 にはストレスの軽減効果、免疫強化の効果などがあり、夏ばてにも効果大です。

今回のメニュー：鶏肉と野菜のチリソース炒め



今回は、スイートチリソースを作り、更にそれを使った料理として、鶏肉と野菜の炒め物を紹介します。調味料はチリソースとナンプラーのみなので、味付けも簡単です。ただし、ナンプラーは使いすぎると塩っ辛くなるので、少なめに使い、最後に味見しながらスイートチリソースで味を調整するといいでしょ。

材料（1人前）

鶏肉	150g
たまねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
しいたけ	1 個
ナンプラー	大さじ 1
スイートチリソース	大さじ 1

スイートチリソース（30ml）

ナンプラー	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
チリパウダー	小さじ 1/3
きざみにんにく	小さじ 1/2

■作り方■

①



まず、スイートチリソースを作りましょう。表に書いた材料をただ混ぜるだけです。チリパウダーがない人は、唐辛子をすり鉢で細かくしてください。作るの自体めんどくさいって人は、市販のものをそのまま使っちゃいましょう。市販のが甘ったるって人は、ナンプラーをちょっと足してやるだけで、甘みが抑えられますよ。

②



鶏肉を一口大に切り、大さじ 1 のナンプラーで下味をつけます。ナンプラーが無いなら、醤油でもいいですよ。

③



たまねぎ、ピーマン、しいたけを一口大に切ります。にんにくを加えてもおいしいですよ。

④



油を引いたフライパンに、鶏肉、たまねぎ、ピーマン、しいたけを入れ、強火で炒めます。

⑤



肉に焼き目が付き、たまねぎに透明感ができたら、スイートチリソースを大さじ一杯加え、ざっと混ぜながら炒めます。ソースが具にからんだら完成です。

肉と野菜を炒めただけの簡単な料理ですが、スイートチリソースの力で、甘酸っぱく辛みのきいたエスニックな料理になりました。食欲が出ない時に効果大ですよ。

今回作ったスイートチリソースは、魚や鶏肉などの揚げ物にかけて食べるだけでもなかなかおいしいです。ご飯の上に野菜と鶏の唐揚げを乗せて、上からスイートチリソースをかけると、食堂でおなじみの唐揚げ丼になったりします。いろんなところで使ってみてはどうでしょう？

このコーナーでは皆様のご意見を募集しています。
扱ってほしいメニューなどありましたら、アンケートにご記入をおねがいします。