

少しですがスパイスを使ったレシピを紹介します。

より深く、というよりかより広くスパイスを使うパターンを知っていただき  
生活のシーンでスパイスを活用していただきたいと思います。

## ○簡単タンドリーチキン たっぷり黒胡椒風味

### 材料

鶏モモ肉 250g(一枚)

### 〔漬け地〕

ヨーグルト(無糖) 50g

基本のカレー粉 小さじ1

ケチャップ 小さじ1

ハチミツ 小さじ2

おろし生姜 小さじ1/2

塩 小さじ1/2

### 〔仕上げ〕

ブラックペッパー(粗挽き)

バジル・レモン 適量



### 作り方

- ①鶏モモ肉は半分に切り表面の水分をキッチンペーパーでふき取る
- ②漬け地を混ぜ合わせて、鶏モモ肉を2時間漬け込む
- ③漬け地をざくっと落として250℃のオーブンで15分焼く。  
仕上げにブラックペッパーをしっかりふりかけて、バジル・レモンを添える。  
(唐辛子が好きな方は唐辛子のパウダー入れてね)

## ○チリオイル

### 材料

瓶一杯の唐辛子

ローリエ 1枚

エクストラバージンオリーブオイル

### 作り方

- お好きな瓶に詰めるだけ  
後は味と香りが出てくるまで  
待ちましょう(一週間くらい)  
直射日光は劣化しやすいので  
避けましょう♪

