

「福耳」のグリーンペースト

トウガラシのレシピ



辛味のあるトウガラシはペースト状にして保存！
多様な料理に使えます

材料

トウガラシ「福耳」…………… 5本
タマネギ……………1/4個
ニンニク……………1片
塩……………2g

下ごしらえ

「福耳」は、ヘタの部分とタネを取り出しておきます。

作り方

- ① 「福耳」を粗く刻みます。タマネギとニンニクは、皮と芯を取り粗くみじん切りにします。
- ② すべての材料をミキサーに入れて攪拌します。
- ③ 鍋に2を入れて弱火で水分を飛ばしていきます。水分が飛んで、ふつふつと湧いてきたら火を止めて容器に移します。

ポイント

- 「福耳」はマイルドな辛さなので、タネやワタを入れて辛さを増すこともできます。
- タマネギやニンニクが入っているので、用途の幅が広がります。
- 冷凍保存も可能です。