



旨辛きゅうりのたたき



材料	
・有機鷹の爪	1/2本
・きゅうり	2本
・酢	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・ごま油	大さじ1
・にんにく	1かけ(※)

※ にんにくチップを使うのもおすすめです。

作り方

1. ①ピーラーできゅうりの皮を剥き、縦方向4等分、横方向4等分に切ります。
2. ②酢、醤油、ごま油をボウルに入れて混ぜます。
3. フリーザーバッグやタッパーに①と②を入れ、有機鷹の爪を入れてしばらく置いたらできあがり。



有機ドライトマトと有機にんにくチップのペペロンチーノ



材料	
・有機にんにくチップ	10g
・有機鷹の爪	2本
・有機ドライトマト	15g
・オリーブオイル	適量
・塩	小さじ2
・パスタ(乾麺)	200g

作り方

1. 有機ドライトマトと有機にんにくチップを10～15分ほど水にもどします。
2. 有機鷹の爪は種を取っておきましょう。辛味が好きな人は種を入れたままでも大丈夫です。
3. ③フライパンの底が浸る程度にオリーブオイルを入れ、有機にんにくチップ、有機鷹の爪、刻んだ有機ドライトマトを入れて、弱火～中火でオリーブオイルに香りが移るまでじっくり火を通します。
4. 約1リットルのお湯に塩小さじ2を入れ、パスタを茹でます。
5. お玉半分ほどの茹で汁を1のフライパンに入れて攪拌します。
6. パスタをフライパンに移して、絡めたらできあがり。