



ごま油の香りとコチュジャンのウマ辛味が黄金コンビになる味わいご飯。シャモール、カレーピンチキャセロール/三菜コーポレーション

おなじみメニューのアクセントにも!



米持祐子さん (35歳)
東京都江戸川区在住
「花巻そば」をアレンジ。このコチュジャンは辛だけでなく旨味があるから余計な調味料はいりません」

Recipe

3 コチュジャン風味のパエリア

材料(4人分)
米…2合 鶏もも肉…200g エビ…6尾 アサリ…200g パプリカ(赤・黄)…各1/2個 アスパラガス…4本 コンソメスープ…500cc にんにく(みじん切り)…1片 分 コチュジャン…小さじ2 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個分 レモン…1個 ごま油…適量

作り方

- ①パエリアン(なければフライパン)にごま油を熱し、エビをさっと炒めて取り出す。
- ②同じ鍋にごま油を足してにんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎとひと口大に切った鶏肉を加えて炒める。
- ③コンソメスープにコチュジャンを加えて溶かしたものとアサリを②に加える。
- ④清潔したら米を洗わずに入れて平らにならし、塩こしょうをして中火で10分炊く。エビと適当な大きさに切ったパプリカとアスパラガスをのせ、蓋をしてさらに弱火で10分炊く(途中水分が足りなくなれば足す)。水分がなくなって炊き上がりたら火からおろし、10分蒸らす。
- ⑤あればすりおろしたレモン汁と茶とごらがらしをかけ、レモンを添える。

Point



コンソメスープにコチュジャンを溶かして炊くだけの簡単レシピ。おもてなしにおすすめです。

“韓国伝統の味”が洋風に変身

撮影/宮川久 フードコーディネーター・取材/八代恵美子

使える! 「コチュジャン」活用レシピ

コチュジャンといえば韓国料理に欠かせない調味料ですが、その旨味のある辛さは韓国料理だけでなく、おなじみの食材にプラスしてもいつもの味がグッとバージョンアップするんです! その技をコチュジャン大好きMart読者に披露してもらいました。

これがウマ辛の素!



コチュジャンの名産地、スンチャン村に自社工場を持ち、主原料が韓国産米100%というこだわりの昔ながらの「スンチャンコチュジャン」は、韓国ではシェアNo.1の人気調味料。辛さのなかに深い旨味とコクがあり、どんな料理にも合うのが特徴です。化学調味料不使用なのも人気の理由。スンチャンコチュジャン(上) 200g ¥298、(下) 500g ¥518

Recipe

1 ぴり辛マイルドグラタン

材料(2人分)
市販のホワイトソース…160g コチュジャン…小さじ1~2(お好み) 鶏がらスープの粉…小さじ1 ジャガイモ…中1個 玉ねぎ…中1個 鶏もも肉…100g 塩こしょう…少々 パイナップル…適量 溶けるチーズ、粉チーズ…各適量

作り方

- ①ホワイトソースにコチュジャン、鶏がらスープを加えて混ぜる。
- ②ジャガイモをレンジで加熱しやわらかくする。玉ねぎをバターで炒める。
- ③鶏肉を皮面からカリカリになるまで焼き、塩こしょうしておく。
- ④グラタン皿にパイナップル(すりおろし)、玉ねぎやジャガイモ、鶏肉を重ねてその上から①をかける。
- ⑤溶けるチーズと粉チーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

Point



市販のホワイトソースにコチュジャンを混ぜるだけの簡単ソース。旨味と辛味が絶妙な味のソースに。

クリーム系と相性がいいんです!



宮本 裕さん (30歳)
東京都中野区在住
「さらやから辛味のコチュジャンで、市販のホワイトソースもグッと濃密な味わいになるのが気に入っています」



こんがり焼いたチキンとウマ辛のソース、チーズがあとひと美味し! レヴォル エクプリスレクタシキョーバーキョクアディッシュ/三菜コーポレーション

マヨネーズ

コチュジャン



コチュマヨは万能です!

コチュマヨ

Point



マヨネーズとコチュジャンを混ぜるだけで美味しいソースベースのできあがり。かけたり和えたり、何でも使えるぴり辛ソースはイチオシ!

取納に便利なタッパー型。口が広く開くので、大きじもタラク入って使いやすい!

土屋麻衣子さん (33歳)
埼玉県狭山市在住
「マヨネーズとコチュジャンは、クリーム系な味わいにまるやかな辛さとコクのある万能調味料です!」



鶏肉にコチュマヨを和え、焼いただけの簡単グラタン風。レヴォル ベルキュー ソースラウンドティン/三菜コーポレーション



181コチュ!
365日レシピ実施中!
大衆ジャパン様では、スンチャンコチュジャンを使ったレシピサイト「181コチュ!」を更新中。毎日アップされるウマ辛レシピを要チェック!

●お問い合わせ先: 大衆ジャパン様
TEL: 0120-957-880
http://www.daesang.co.jp/



詳しくはWEBへ!
大衆 検索

ゆで卵やゆでたまごの旨味を足してさらにソースに絡み付け、揚げたての揚げたての具に添えたり、サンドイッチの具にしても美味しいですよ!

トマトソースに深みが出来ます!

Recipe 2 ぴり辛ツナクリームパスタ

材料(2人分)
パスタ…200g ツナ缶…1缶 カットトマト缶…1缶 コチュジャン…小さじ2 オリブオイル…大さじ1 にんにく(みじん切り)…1片 分 生クリーム…100cc 塩こしょう…少々 プロッコロー、アスパラガス、キノコなどお好みの薬膳野菜…適量

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて火にかけ、油を切ったツナ缶を入れ炒める。
- ②カットトマト缶を入れて煮つ、生クリームとコチュジャンを加え、塩こしょうで調味する。
- ③茹であがったパスタを加えて②からめ、薬膳野菜を盛り合わせる。

Point



材料を炒めた後、カットトマト缶と生クリームを混ぜると、好みの辛さの調整が出来ます。



日下 愛さん (34歳)
神奈川県横浜市在住
「[エビのオーロラソースをヒントに辛味も欲しくて]コチュジャンを加えたら、想像以上に旨味のソースが完成!」

ツナのトマトクリームソースが少量のコチュジャンでコクのある味わいに。薬膳野菜とからめたいので美味しい!

