

「しょいスコ」「しょい豆」アレンジ10品

①しょい豆納豆チーズ

～熟成した美味しさがチーズとの相性抜群です～

- ・カマンベールチーズ
- ・いぶりがっこ
- ・クリームチーズ
- ・しょい豆
- ・黒胡椒

いぶりがっこをスライスし、切った各チーズをのせしょうゆ豆をのせる。胡椒はお好みでふる。



②しょい豆でホイコーロー

～中華の調味料がなくても美味しい本格味に仕上がります～

<たれ>

- ・味噌 大1
- ・砂糖 大1
- ・しょい豆(刻み) 大1
- ・しょいスコ 小1
- ・にんにくすりおろし 1/2片
- ・酒 大1

- ・サラダ油
- ・キャベツ
- ・豚ばら肉

サラダ油で豚ばら肉、キャベツをかるく炒め、たれ全体にをかけ炒める



③鰯の和風南蛮

～しょいスコの爽やかなピリ辛味～

<漬たれ>

- ・酢 1/2カップ
- ・砂糖 大2～3
- ・醤油 小2
- ・塩 小1
- ・しょいスコ 小1

- ・鰯
- ・小麦粉
- ・揚げ油



・赤玉ねぎ

・人参

鰯に小麦粉を振り、170度の油で揚げる

千切りにした玉ねぎと人参をたれに漬け、揚げた鰯にかける

④スパイシー納豆トマト

～ヘルシーな納豆トマトの和風タコス。レタスで巻いて召し上がれ！～

・納豆

・トマト

・納豆のタレ少々

・しよいスコ

・レタス

レタス以外の材料を混ぜ、レタスで巻く



⑤パーティーポテト

～華やかなスパイシーケチャップを添えて、パーティーにもおすすめの1品～

・フライドポテト(冷凍)

・揚げ油

・ケチャップ

・しよいスコ

ポテトを揚げる

ケチャップにしよいスコを混ぜディップにする



⑥和風チーズトースト

～醤油・かつお・チーズのコンビにピリ辛味であとひく美味しさに～

・食パン

・マヨネーズ

・しよいスコ

・玉ねぎスライス

・ピザ用チーズ

・ミニトマト

・かつおぶし

食パンにマヨネーズをぬり、玉ねぎをのせ、しよいスコを少々
ふりかける

ピザ用チーズ・ミニトマトをのせトーストし、かつおぶしをのせる



⑦アボカドときゅうりのピリ辛和え



～しょいスコの爽やかなピリ辛風味は、わさびとの相性も◎～

- ・きゅうり(塩もみしておく)
- ・アボカド
- ・しょいスコ
- ・塩
- ・ねりわさび
- ・白ごま

きゅうり・アボカドを切り、しょいスコにわさびをまぜ和える
白ごまをかける



⑧鶏手羽のピリ辛揚げ

～醤油の香りとほのかな辛味がくせになる美味しさです～

- ・鶏手羽先
 - ・塩
 - ・すりおろしにんにく
 - ・片栗粉
 - ・揚げ油(160℃で5分、180℃にして4～5分程度揚げる)
- <タレ>
- ・しょいスコ 大1
 - ・みりん 大1
 - ・酒 大1
 - ・砂糖 大1/2
 - ・白ごま

鍋にタレの調味料を全部合わせ、ひと煮立ちさせる
揚げた手羽先をタレにくぐらせ、白ごまをかける



⑨しょいスコ梅うどん

～さっぱり風味の梅おろしうどん。辛味のアクセントにおすすめです～

- ・ゆでうどん
- ・梅干し
- ・大根おろし
- ・大葉
- ・しょいスコ

温かいかけうどんをつくり、梅干し・大根おろし・千切り大葉
しょいスコを添える



⑩アメリカン・スパイシーピラフ&チキン

～スパイスを使ってアメリカン風のアレンジしました～

- ・オリーブオイル
- ・にんにく(みじん切り)
- ・玉ねぎ(みじん切り)
- ・パプリカ(5mm角)
- ・チョリソーウインナー(輪切り)
- ・ご飯
- ・塩
- ・胡椒
- ・しよいスコ
- ・パプリカパウダー
- ・クミンパウダー
- ・オレガノ

カットした具材・ご飯を炒めスパイスで味付けし
ピラフをつくる

- ・鶏もも肉
- ・胡椒
- ・しよいスコ
- ・マヨネーズ
- ・パプリカパウダー
- ・クミンパウダー
- ・レモン

鶏もも肉をカットし、胡椒・しよいスコ・マヨネーズをまぜ
ジップロックで鶏もも肉を漬け込む(2時間位)
フライパンで鶏もも肉を焼く。スパイスで味付けする

