

## ◎自家製ピリ辛サルシッチャとしし唐のソテー◎

2022年8月のレシピ④  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

腸詰めのソーセージは敷居が高いですが、袋に詰めない生ソーセージは家庭で作り置きしておくとお重宝します。3日熟成させてから使用しますので早めに仕込んでくださいね！

様々なアレンジがききますが今回は旬のしし唐と炒めてワインに合うおつまみに仕上げました。

### ■材料 [チョリソー]

豚ロース肉 薄いスライス	100 g
豚バラスライス	60 g
A 塩	1 g
A パプリカパウダー	小さじ 1/5
A カイエンヌパウダー	小さじ 1/10
A オレガノ ドライ	小さじ 1/2
A にんにくすりおろし	1/2 かけ
ししとう	150 g
オリーブオイル	小さじ 2
仕上げ用 パプリカパウダー	適量
塩	適量

写真③



1 豚ロース・バラ肉はみじん切りにする。

2 ボウルに①とAを全て入れ粘りが出るまでよく混ぜる(写真①)。袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で3日熟成させる。

3 しし唐はヘタの固い部分を切り落とし、実に空気が抜けるように切り込みを入れる(写真②)。

4 フライパンにオリーブオイルを熱し②を塊のまま入れる強火で裏面が茶色くなるまで焼き返したらしし唐を加えしし唐に塩をふる。(写真③) 肉の裏面に色がついてきたらヘラで粗くほぐし蓋をして1分蒸し焼きにする。蓋を外し強火で水分を飛ばし全体を混ぜる。

5 皿に盛り付け仕上げにパプリカパウダーを振りかける。

写真①



写真②



### ■サルシッチャ■

イタリアの生ソーセージ。腸詰にするのが本来ですが家庭では袋に詰めなくても楽しめます。3日熟成させた後はうま味が凝縮し風味が増します。1週間以内に食べきれない分は冷凍保存が可能です。我が家では5倍量で仕込んでいます。写真の量も5倍量です。夏なのでスペイン風に辛いスパイスをたっぷり加えましたが好みのスパイスで味付けしてもOK！ 使い方はつくねのように焼いたりスープに入れたりトマトソースで煮たり。今回のようにほぐしながら焼いてパスタやほかの野菜と合わせてもおいしいです。便利なので作り置きの一つに加えてみてくださいね。お肉は薄切りを購入して自分で切ると食感が本格的になりますがお面倒ならひき肉でもよいでしょう