



テレビ番組や雑誌などで活躍中！フードコーディネーター・野菜ソムリエ

# 中西しほりプロデュース



# 広島菜キムチレシピ

広島菜キムチは、広島県産の小魚や唐辛子などを使用して山豊が独自に開発した和風キムチダシが使われています。ご飯と一緒に、おつまみとしてそのまま食べておいしいのはもちろん、料理の素材やアクセントにもピッタリです。

## 広島菜キムチ餃子

シンプルな材料でできる本格的な餃子！キムチの旨味が引き立っています。



### およそ26個分

豚ひき肉	100g
広島菜キムチ	100g
干しいたけ	6g
(石づきをいれての重さ)	
たけのこ	60g

(調味料)	
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ2

★干しいたけは、石づきをとり、ぬるま湯でもどし、たけのこと一緒に水気を切っておきます(水気を切るのがポイント)

- 1、広島菜キムチと★をスピードカッターにかけます。広島菜キムチを細かくすることがポイント。水気は切らずにだしを生かします。
- 2、豚ひき肉に(調味料)を入れ、よく手で練ります。
- 3、さらに1を加えて、しっかりまたよく練り、ラップをして、冷蔵庫で寝かせます(30分以上)
- 4、餃子の皮に包み、焼きます。

## 広島菜キムチ チヂミ

だしの効いたキムチを鉄板で豪快な1品に！



### 1枚分

広島菜キムチ	60g
生いか	60g
豚バラ	60g

(生地)	
薄力粉	大さじ3
豆乳(牛乳でも)	大さじ3
溶き卵	1/2個

(たれ)	
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
ラー油・炒り胡麻	適量

- 1、広島菜キムチは、キッチンばさみなどで細かく刻みます(これがポイント)イカも下処理をして細かく刻んでおきます。
- 2、ボールの中で(生地)をつくり、これに、1を入れてよく混ぜます。
- 3、熱したホットプレートに、丸く2を広げ、豚バラを川の字に並べ片面を焼きます。
- 4、ひっくり返して焼き、できあがり。(たれ)をつけていただきます。

## 広島菜キムチのサーモンマリネ

抗酸化作用があるサーモン。毎日食べたい美しくなる1品です。



### 1人分~2人分

刺身用サーモン	50g
広島菜キムチ	20g
ボン酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
しょうが	5g
こしょう	少々
(かざり)	
フロッコリースプラウト	適量

- 1、しょうがは、細い千切りかみじん切り、サーモンは薄切りに、広島菜キムチも細かく切ります。
- 2、サーモンにボン酢をからませ、1とごま油をあわせてこしょうをふります。スプラウトでかざります。

## 広島菜キムチのアツアツ納豆ごはん

あ！あれ食べよ。と思えばできる。あったか〜いごはんとなべねば効果！



### 1人分

納豆	1パック
広島菜キムチ	お好みの量
きざみ海苔	適量

- 1、広島菜キムチは、キッチンばさみなどで細かく刻みます。
- 2、納豆(備えつけのだしは使用せず)を箸でよく混ぜ、1と合わせ、ごはんの上にのせ、きざみ海苔をのせます。

## 広島菜キムチみそ汁

時間がない朝にも素早く簡単に作れます。



### 1人分

水	300CC
広島菜キムチ	20g
合わせ味噌	大さじ1

- 1、水を沸騰させます。
- 2、広島菜キムチをざく切りにして加えます。
- 3、火を止め、合わせ味噌を溶きます。

## 中西しほりプロフィール

かわいい子供メニューを中心に子供番組などでレシピを提案。最近では、女子会で喜ばれる野菜メニュー、35歳以上の大人の彼へ作る、など大人向けのレシピも展開中。

HP：「あら、ちょいカワ？まあ、ちょいワカレシピ」 <http://ameblo.jp/shihorin-nakanishi/>