



七味

材 料

みかん、ゆずの皮
 (乾燥したもの) 300g
 青のり 85g
 山椒 15g
あさ 麻の実 20g
 すりごま (白・黒) 各 85g
 とうがらし 大さじ 5

ゆずを使う時は、苦みのある白い部分はなるべくそぎとって入れないようにします。



作り方

- 1 ゆずやみかんの皮は小さく切ってミキサーにかけて細かくする。
- 2 山椒はすりばちでする。
紙にひろげて (写真 1) 全ての粉を混ぜて (写真 2) 出来上がり。ミキサーにかけてさらに細かい粉にしても良い。ビンに入れて保存する。

さんしょう 山椒は固い殻がついていることがあるので、取り除いて使います。

冷凍保存できます。



ゆずごしょう

材 料

ゆずの皮
 (青または黄色) 6コ分
 とうがらし 約3本

作り方

- 1 とうがらしの種を除いて、皮を刻んでフードプロセッサーにかける。
- 2 ゆずの皮をむいておろし金ですりおろす。
ゆずはすりおろさずフードプロセッサーに直接かけると、あら粗く仕上がる。
- 3 1と2を混ぜる。

