

あさりのエスニックスープ



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。

しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
あさり(殻付き)	150g		
玉ねぎ	10g		
しょうが	5g		
赤唐辛子	1本		
<スープ>			
ナンブラー	20g		
水	400ml		
レモン(スライス)	適量		
パクチー(3cm幅)	適量		

作り方

- ①あさは砂抜きしてよく洗う。玉ねぎ・しょうがは薄切りに、赤唐辛子は種を取る。
- ②鍋に①・<スープ>を入れて火にかけ、あさりの口が開いたら、火を止める。
- ③器に②を盛り付け、レモン・パクチーを添えたら出来上がり。

※辛味を調整する場合は、赤唐辛子を早めに取り出してください。

あさりのレモングラス蒸し



写真 4人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
あさり	400g		
レモングラス(乾燥)	1g		
生姜	10g		
にんにく	10g		
赤唐辛子	1本		
ナンブラー	15g		
酒	80ml		
砂糖	5g		

作り方

- ①あさは砂抜きしてよく洗う。生姜・にんにくは薄切り、赤唐辛子は半分に切って種を取る。
- ②フライパンに材料を全て入れて火にかけ、蓋をして煮立たせる。
- ③煮立ったら中火にして2~3分加熱し、あさが開いたら器に盛りつけて出来上がり。

エスニック風もやしのナムル



写真 4人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
もやし	200g		
<調味液>			
ナンブラー	10g		
濃口醤油	45g		
レモン汁	10g		
はちみつ	10g		
にんにく(すりおろし)	5g		
赤唐辛子(輪切り)	適量		
水	20ml		

作り方

- ①鍋に<調味液>を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②もやしを茹でてよく水を切り、①に1時間程度漬込んで出来上がり。

ガーリックペッパーチキン



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。

しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏手羽元	8本	パクチー	適量
<調味液>		フライドガーリック	適量
ナンブラー	30g	ブラックペッパー(粗びき)	適量
酒	30g		
生姜	1片		
<衣>			
薄力粉	18g		
片栗粉	18g		
ガーリックパウダー	3g		
ブラックペッパー	2g		

作り方

- ①鶏手羽元を<調味液>で良く揉んでから20分漬け込みをする。
- ②<衣>の材料を合わせて①にまぶして170℃の油で5分間揚げ、皿に盛り付ける。
- ③パクチー・フライドガーリック・ブラックペッパーをかけて出来上がり。

ガイヤーン



写真 2人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。

しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏手羽先	8本		
<A>			
パクチー	5g		
ナンブラー	15g		
砂糖	10g		
にんにくすりおろし	5g		
黒コショウ	少々		
レタス	1枚		
ミニトマト	2個		
チリソース	適宜		

作り方

- ①鶏手羽先は皮目に切り込みを入れる。
- ②パクチーはやや粗目に切り、他の<A>の材料とともにボウルに合わせ①に揉み込む。冷蔵庫で1時間以上おく。
- ③オーブンを220℃に熱し、②の鶏手羽先を並べて12分程焼く。
- ④器にレタス・ミニトマトを飾り、③を盛り付け、チリソースを添えて出来上がり。

ガパオライス



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。

しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
豚ひき肉	250g	卵	2個
にんにく	6g	サラダ油	30g
玉ねぎ	80g	ご飯	2食分
パプリカ(赤)	40g	きゅうり	1/4本
バジル	20g		
サラダ油	10g		
<調味液>			
ナンブラー	20g		
オイスターソース	5g		
砂糖	3g		

作り方

- ①にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは細切りにし、バジルは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油・にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったらパプリカを加えて炒める。
- ④③に<調味液>を加え、全体が混ざったらバジルを加えて軽く炒める。
- ⑤別のフライパンにサラダ油を熱して卵を入れ、揚げ焼きにする。
- ⑥器にご飯・薄切りにしたきゅうり・④・⑤を盛りつけて出来上がり。

きゅうりのエスニック浅漬け



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
きゅうり	200g		
塩	少々		
パクチー	10g		
生姜	2g		
<調味液>			
ナンプラー	10g		
酢	10g		
砂糖	6g		
輪切り唐辛子	少々		

写真 2人分

ナンプラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。



作り方

- ①きゅうりは縦4等分の5cm幅に切り、塩を振って数分置く。
- ②パクチーはみじん切り、生姜は千切りにして水気を切った①・<調味液>と合わせてビニール袋に入れて揉みこむ。
- ③ビニール袋の空気を抜いて閉じ、冷蔵庫で30分程度漬け込んで出来上がり。

シーフードソテー(ナムチムタレー)



写真 2人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
イカ	300g	サニーレタス	適量
海老	180g		
帆立	120g		
サラダ油	10g		
＜ナムチムタレー＞			
すりおろしにんにく	5g		
ナンブラー	4g		
レモン果汁	16g		
砂糖	3g		
唐辛子(粗挽き)	1g		

作り方

- ①イカは食べやすい大きさに切り、海老は殻をむいて背ワタを取る。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を引き①・帆立を入れて炒める。
- ③火が通ったら、＜ナムチムタレー＞で味付けをし、サニーレタスを敷いた器に盛り付けて出来上がり。

シュリンプトースト



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
食パン(6枚切り)	2枚	スイートチリソース	適量
片栗粉	少々	パクチー	適量
玉ねぎ	50g		
サラダ油	5g		
むきエビ	50g		
青じそ	5g		
卵	1個		
ナンブラー	8g		
ごま油	5g		
サラダ油(揚げ油)	適量		

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒め、ボウルにあけておく。
- ②むきエビ、青じそは粗みじん切りにし、卵・ナンブラー・ごま油と一緒に①のボウルに合わせる。
- ③食パンの片面に片栗粉を振りかけて余分な粉を払い、②の具を1/2量ずつ満遍なくのせる。
- ④フライパンにサラダ油を1cm深さまで加え180℃に熱し、③を両面2分程度揚げる。
- ⑤④を食べやすいサイズにカットし、器に盛り付ける。スイートチリソース、パクチーを添えて出来上がり。

タコとパクチーのカルパッチョ



材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
タコ(生食用)	80g		
玉ねぎ	80g		
パクチー	30g		
パプリカ(赤)	15g		
カシューナッツ	10g		
<ドレッシング>			
ナンプラー	15g		
レモン果汁	9g		
砂糖	1g		
ごま油	8g		

写真 2人分

ナンプラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。



作り方

- ①タコはそぎ切り、玉ねぎ・パプリカは薄切り、パクチーは食べやすい大きさに切り、カシューナッツは砕く。
- ②①を皿に盛り付け、<ドレッシング>をかけて出来上がり。

トムヤムクン



写真 4人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
有頭エビ	4尾	(A)	
鶏ガラスープ	500ml	ナンブラー	15g
レモングラス	1本	コチュジャン	15g
しめじ	50g	レモン汁	15g
玉葱	50g	砂糖	5g
ミニトマト	4個	ココナッツミルク	50g
		赤唐辛子	1本
		パクチー	5g

作り方

- ①有頭エビは頭を外し、尾の方は背中から包丁を入れて背開きにする。
- ②鍋に鶏ガラスープを沸かし、①のエビ・レモングラスを加えて加熱する。
- ③②のアクをすくい、小房に分けたしめじ・スライスした玉葱・ミニトマトを加えて更に加熱する。
- ④③に(A)を加えて混ぜ、沸騰する手前で火を止める。最後にパクチーを散らして出来上がり。

ナシゴレン



写真 2人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ご飯	400g	卵	2個
鶏もも肉	80g	サラダ油	4g
玉ねぎ	50g	トマト	45g
にんにく	16g	キュウリ	30g
ピーマン	30g	豆板醤	適量
サラダ油	8g		
ナンブラー	35g		
秋田の魚醤 いさだ	6g		
砂糖	15g		
塩コショウ	適量		

作り方

- ①鶏もも肉は一口大、玉ねぎ・にんにくは薄切り、ピーマンは粗みじん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんにくを強火で炒める。
 - ③鶏肉を加えて火が通ったら、ナンブラー・秋田の魚醤 いさだ・砂糖を加える。
 - ④ピーマン・ご飯を加え、塩コショウで味を調え器に盛る。
 - ⑤別のフライパンにサラダ油を熱して目玉焼きを作り、くし切りにしたトマト・薄切りにしたキュウリと一緒に④に盛り付けて完成。
- ※お好みで豆板醤を混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。

パクチートマト鍋



材料 3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉	200g	<スープ>	
肉団子	200g	トマト缶(ダイス)	300g
ソーセージ	150g	ナンブラー	55g
豆腐	250g	砂糖	15g
白菜	200g	ガラスープ	450g
しめじ	80g		
ニラ	60g		
ミニトマト	60g		
パクチー	30g		
粉チーズ	適量		

写真 2人分

ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。



作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に<スープ>の材料を入れて火にかけ、火が通りにくい具材から順番に入れる。
- ③ 火が通ったらパクチーを乗せて出来上がり。
お好みで粉チーズをかけてお召し上がりください。

ハニーレモンポテト



写真 4人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
新ジャガイモ(小)	300g		
揚げ油	適量		
<A>			
ナンブラー	20g		
はちみつ	20g		
レモン汁	15g		
レモンの皮	少々		
パクチー	適量		

作り方

- ①新ジャガイモは皮つきのまま表面をよく洗って、食べやすいサイズに切る。
- ②170℃の揚げ油で①をじっくりきつね色になるまで揚げる。
- ③ボウルに合わせておいた<A>に揚げたジャガイモを加えて和える。
- ④器に盛り付け、刻んだレモンの皮を散らし、パクチーを添えて出来上がり。

ブロッコリーとしらすのアーリオ・オーリオ



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
パスタ	160g		
ブロッコリー	60g		
しらす	50g		
にんにく	10g		
オリーブ油	50g		
ナンブラー	15g		
パスタの茹で汁	50g		
黒胡椒	少々		

作り方

- ①パスタは塩を加えたたっぷりの湯で茹でる。
- ②ブロッコリーは一口大に切って軽く茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ④ブロッコリー・しらすを加えて中火にし、火が通ったらナンブラーを加える。
- ⑤パスタの茹で汁を加えてソースに軽くとろみがつくまで混ぜ、パスタを加える。
- ⑥器に盛りつけ、黒胡椒を振って出来上がり。

ホタテのマリネサラダ



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ホタテ(刺身用)	4個(80g)		
ミニトマト	40g		
ベビーリーフ	50g		
<マリネ液>			
ナンブラー	10g		
ライム汁(レモン汁でも可)	10g		
オリーブ油	10g		

作り方

- ①ホタテは4等分、ミニトマトは半分に切る。
- ②<マリネ液>をボウルに合わせ、①を10分程度漬込む。
- ③②にベビーリーフを加えて手早く和え、器に盛りつけて出来上がり。

ヤムヌア(タイ風牛肉サラダ)



写真 2人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ローストビーフ	200g	<ドレッシング>	
玉ねぎ	50g	ナンブラー	20g
セロリ	50g	酢	60g
フリルレタス	30g	砂糖	30g
きゅうり	20g	にんにく	5g
パプリカ(赤)	15g	唐辛子(みじん切り)	2g
セロリの葉	10g	水	20g

作り方

- ①玉ねぎ・セロリ・きゅうり・パプリカは薄くスライスし、フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ②<ドレッシング>の材料を鍋に入れ、軽く加熱をする。
 - ③①・ローストビーフを皿に盛りつけて刻んだセロリの葉を乗せ、②をかけて出来上がり。
- ※セロリの葉はパクチーに変えても美味しくお召し上がりいただけます。

ラクサ



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ビーフン(乾)	200g	<スパイスミックス>	
エビ	4尾	玉ねぎ	100g
厚揚げ	150g	にんにく	15g
もやし	100g	生姜	10g
青ねぎ	20g	干しエビ(戻し)	10g
サラダ油	10g	赤唐辛子(粉末)	0.5g
カレー粉	20g	サラダ油	4g
鶏からスープ	400ml		
ココナッツミルク	400ml		
ナンブラー	35g		
砂糖	10g		

作り方

- ①ビーフンは湯で戻しておく。
- ②エビは殻をむいて背ワタを取る。厚揚げは一口大、青ねぎは4cm幅に切る。
- ③<スパイスミックス>の材料をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ④鍋にサラダ油を熱して③・カレー粉を炒め、香りが出たら鶏からスープ・ココナッツミルクを加える。ひと煮立ちしたらナンブラー・砂糖を加える。
- ⑤②・もやしを加えて火が通ったら、ビーフンと一緒に器に盛りつけて出来上がり。

牛肉とトマトのエスニック炒め



写真 3人分



ナンプラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
牛肉(薄切り)	150g		
トマト(中)	2個		
生姜	10g		
サラダ油	10g		
<調味液>			
ナンプラー	10g		
オイスターソース	5g		
砂糖	3g		

作り方

- ①牛肉は食べやすい長さにカットする。トマトはヘタを取り、くし形に切る。生姜は千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒め香りが出てきたら牛肉を炒める。
- ③<調味液>を加えて味付けし、トマトを加えて全体が混ざったら火を止める。
- ④器に盛り付け、パクチーを添えて出来上がり。

牛肉のフォー



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
フォー	150g		
牛肉(薄切り)	100g		
玉ねぎ	50g		
パクチー	20g		
ナンブラー	5g		
ごま油	18g		
<スープ>			
ナンブラー	15g		
粒状鶏ガラスープ	3g		
水	600g		

作り方

- ①牛肉はさっと茹でて水気を切って2~3cm幅で切る。玉ねぎは縦に薄切り、パクチーは2cm幅に刻む。
- ②ボールに①・ナンブラー・ごま油を入れて合わせる。
- ③フォーを茹でて器に盛り、②を盛り付け<スープ>を注ぎ出来上がり。

空芯菜炒め



写真 2人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
空芯菜	200g		
にんにく	10g		
鷹の爪	1本		
サラダ油	10g		
<調味液>			
ナンブラー	10g		
オイスターソース	10g		
料理酒	10g		
鶏ガラスープ(粒状)	1g		

作り方

- ①空芯菜は5cm幅、にんにくは粗みじん切る。
- ②フライパンにサラダ油・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で香りを出す。
- ③強火にして空芯菜の茎の部分を炒め、火が通ったら葉の部分と<調味液>を入れて軽く炒めたら出来上がり。

鶏肉のフォー

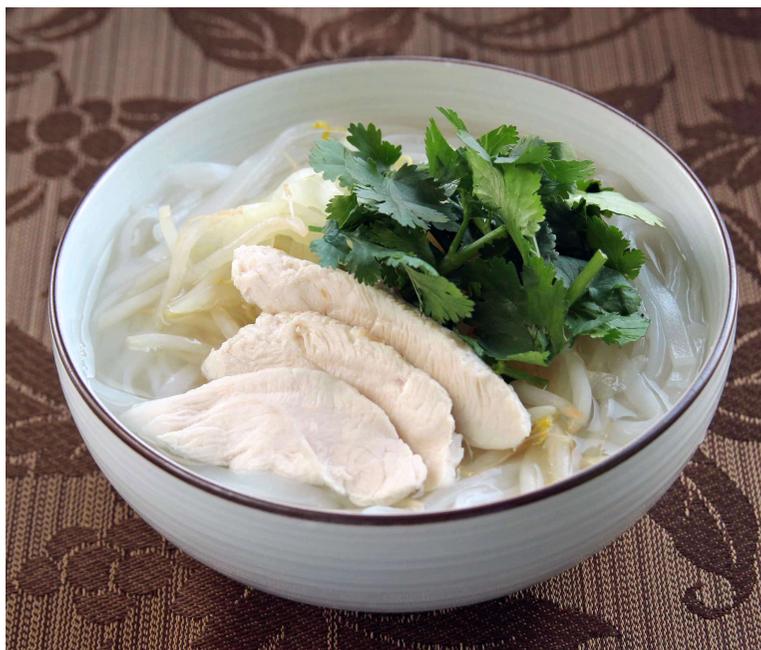


写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
フォー	150g		
鶏ささみ	100g		
もやし	100g		
セロリ	20g		
パクチー	20g		
<スープ>			
ナンブラー	15g		
粒状鶏ガラスープ	3g		
水	600g		

作り方

- ①鶏ささみは茹でて削ぎ切り、もやしはさっと茹で、セロリは薄切り、パクチーは2cm幅に刻む。
- ②フォーを茹でて器に盛り、①を盛り付け<スープ>を注ぎ出来上がり。

細切り野菜のエスニックサラダ



写真 1人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
かぶ	120g		
きゅうり	40g		
人参	40g		
パクチー	10g		
ピーナッツ	15g		
<ドレッシング>			
ナンブラー	10g		
レモン汁	20g		
砂糖	10g		

作り方

- ①かぶ・きゅうり・人参は千切りにして氷水にさらす。
- ②パクチーは食べやすい大きさにちぎる。ピーナッツはフライパンで香ばしく炒って細かく刻む。
- ③①の水気をよくきってパクチーと合わせ、<ドレッシング>を和える。
- ④器に③を盛りつけ、ピーナッツを散らして出来上がり。

焼き鯖とオレンジのマリネ



写真 2人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー(かたくちいわし)」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
生鯖(切り身)	200g	フェンネル(ざく切り)	適量
薄力粉	適量	黒こしょう(粗引き)	適量
にんにく	5g		
オリーブ油	15g		
白ワイン	15g		
オレンジ	1/2個		
<マリネ液>			
ナンブラー	15g		
レモン果汁	15g		

作り方

- ①鯖は3cm幅に切り、薄力粉を薄くまぶす。にんにくは包丁の腹でつぶす。オレンジは皮をむいて輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて中火で炒める。香りが出たら鯖を入れて焼く。両面に焼き色がついたら白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- ③ボウルに<マリネ液>を合わせて②を熱いうちに絡め、オレンジを加える。
- ④器に盛り付け、フェンネル・黒こしょうを散らしたら出来上がり。

蒸し鶏のサラダ



写真 4人分



ナンブラー 500ml

「アンチョビー（かたくちいわし）」と「食塩」のみで仕込んだ魚醤です。タイから輸入した本格派の味わいです。しっかりとした旨味が感じられる贅沢な逸品です。エスニック料理はもちろん、チャーハンや唐揚げの下味など色々な用途にご使用いただけます。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏ささみ肉	150g		
ナンブラー	15g		
酒	15g		
レモン汁	10g		
水菜	20g		
長ネギ	20g		

作り方

- ①耐熱容器に鶏ささみ肉・ナンブラー・酒を入れて揉み込み、蒸し器で10分程度火が通るまで蒸す。
- ②水菜は5cm幅に切る。長ねぎは縦半分に切った後、斜め薄切りにして水にさらす。
- ③鶏ささみ肉が蒸しあがったら軽くほぐし、蒸し汁にレモン汁を加える。
- ④③に②を加えて和え、器に盛りつけて出来上がり。

※蒸しあがった鶏肉と汁を冷やすと、より美味しくお召し上がりいただけます。