



蒸し暑いのにパシッとほまるのがエスニック。  
BBQにもぴったり人気メニューをご紹介します♪

## 魚介のセビチェ



- (材料 3~4人分)
- 白身魚(お刺身用) 1パック(70g)
  - ホタテ(お刺身用) 3~4個(70g)
  - タコ(お刺身用) 70g
  - 塩 小さじ2
  - こしょう 少々
  - セロリ(小口切り) 15cm
  - 紫たまねぎ(スライス) 1/2個
  - ライム(果汁) 2~3個分(80cc)
  - にんにく(摩り下ろし) 小1かけ
  - しょうが(摩り下ろし) 少々
  - 香菜 2株
  - レッドペッパー 小さじ1/2

さつまいも 1本  
レタス 適宜



### (つくり方)

- 1 さつまいもは水から柔らかく茹で、皮をむき1cmの輪切りにする。
- 2 白身魚は5mmの厚さにスライスし、2~3cm角に切る。ホタテ、タコは2cm角に切り、塩-多め、こしょう-少々を振り、セロリと合わせて5分ほど置く。  
香菜は根と茎をみじん切り、葉をざく切りにする。
- 3 ボウルにライム汁、レッドペッパー、にんにく、しょうが、香菜(根・茎)を合わせ、(2)の魚介類、紫たまねぎ、香菜(葉)を加えて、冷蔵庫でマリネする。  
\*マリネする時間は5分~20分、お好みで。
- 4 レタスを皿に盛り、その上に(3)のをのせて、さつまいもを添える。

\*魚介は、マグロやイカなど、お刺身で食べられるものならOK!  
塩は多めに、しょっぱいくらいがいいと思います。

## ケイジャンチキン



- (材料 2~3人分)
- 鶏胸肉(皮なし) 3枚
  - 塩・こしょう 適宜
  - ケイジャンスパイス 適宜
  - オリーブオイル 大さじ2
- 【ケイジャンスパイスの配合】
- パプリカパウダー 大さじ1
  - クミンパウダー 大さじ1/2
  - ガーリックパウダー 大さじ1/2
  - オレガノ(乾燥) 小さじ1/2
  - コリアンダーパウダー 小さじ1/2
  - カイエンペッパー 小さじ1/3
  - 塩 ひとつまみ

\*この他にあれば、タイム、クローブ、シナモンを少々加える。

### (つくり方)

- 1 鶏胸肉は4~5等分に削ぎ切りして、塩-多め(肉1枚-小さじ1/2)に振り、コショウ-適量を振って15分ほど置く。
- 2 (1)にケイジャンスパイスを全体にまぶしたら同量のオリーブオイルを加えて揉み込み、ジップロックに入れて1時間~1晩、漬け込む。
- 3 グリルパンまたはグリルで中火の火加減でジューシーに焼き上げる。
- 4 お好みでスパイスシートマトサルサをかけて食べて下さい。

\*ケイジャンスパイスがあると・・・  
○チリコンカン ○ガンボスープ ○タコス  
○フライドチキン ○ジャンバラヤ ○スベアリブ  
○シュリンプカクテル、等の料理に使えます。

## スパイスシートマトサルサ



- (材料 作りやすい量)
- トマト 3~4個
  - 玉ねぎ 小1/2個
  - ピーマン 1個
  - ハラペーニョ 1個
  - 香菜 大1株
  - ライム(果汁) 1個分
  - クミンパウダー 小さじ1/2
  - 塩 小さじ1/2
  - コショウ 小さじ1/2
- コーンチップス 適宜

### (つくり方)

- 1 トマトは種を取って1.5cm角切り。玉ねぎは1cm角切り。ピーマンは粗みじん切り。ハラペーニョは種を取ってみじん切り。香菜は根・茎・葉をみじん切り。
- 2 ボウルに(1)を入れ、ライム汁、クミンパウダー、塩・コショウを加えて混ぜ、冷蔵庫で20分以上、漬け込む。
- 3 コーンチップスのディップとして、ケイジャンチキンのソースとして、どうぞ♪

## パイナップルディタ



- (材料 4人分)
- 生パイナップル 1/2個
  - ミント 適宜
  - ディタ 大さじ3



### (つくり方)

- 1 パイナップルは皮と芯を除き、1cm厚さのひと口大に切る。
- 2 ボウルに(1)とミントを入れ、ディタを振ってさっと混ぜる。
- 3 冷蔵庫で冷たくマリネして、どうぞ♪