



2021年3月

## 自家製ラー油【CAND キッチン No.31】



### ～材料～

キャノーラ油	: 200 mL
ごま油	: 100 mL
A ニンニク	: 20 g
A ねぎ (青い部分)	: 20 g
A 生姜	: 10 g
A 花椒 (ホール)	: 1.5 g
A 鷹の爪 (ホール)	: 5 g
A 海老の殻	: 30 g
一味唐辛子	: 50 g
水	: 15 mL

### ～手順～

1. ニンニク、生姜は皮をむき、5mm間隔でスライスする。
2. ねぎは、5cm 間隔でカットする。
3. 海老の殻は、しっかりと洗浄し、水気をしっかりと切っておく。
4. ボウルに、一味唐辛子を入れ、水を加えて、まんべんなく湿らせておく。
5. 深鍋 (フライパンでも可) にキャノーラ油とごま油を加えた後、A を入れ弱火にかける。
6. 10 分程度加熱して、ねぎがカリカリになったら、火を止め、ざるで濾して、固形物を取り除きます。
7. 6の油を再度深鍋に戻し、180℃まで加熱したら、少しずつ 4 のボウルに加え、一味唐辛子が焦げないように箸でかき混ぜます。
8. すべての油を加え終わったら、完成です!!