

マンネリ脱出！
ワインも人生も選べるようになる！

ワインとつまみの 美味しいレッスン



第1水曜日21:30-22:15

Facebookグループ「UKA-life」でLIVE放送中！



UKA

人生は、選べる。
www.uka-life.com



* 9月のUKA おつまみレシピ~サルサいろいろ~ *

<知っておきたい料理の話>

サルサ（スペイン語：salsa）とはスペインおよびラテンアメリカで料理に使われる液状調味料の総称です。なので、例えば醤油もあちらのお国ではサルサなんですよ ^^

～赤サルサ～

<材料> ※密閉できる保存瓶をご用意ください※

トマト（完熟・湯剥きしたものを種をとって5mm角に切る）

...大1個

玉ねぎ（5mm角に切る） ...大さじ3

赤パプリカ（5mm角に切る） ...1/8個

ドライマンゴー（5mm角に切る） ...40 g

にんにく（みじん切り） ...小さじ1/4

ライム果汁 ...小さじ2

オレンジ果汁 ...50cc

塩 ...小さじ1/4

<作りから&アレンジ>

上記材料をすべて混ぜ合わせてお好みで冷やす。

チキンのグリル（鶏むね肉やもも肉に塩・胡椒して皮目をパリッと焼き上げる）にたっぷりかけるとごちそう感上がります！

～緑サルサ～

<材料> ※密閉できる保存瓶をご用意ください※

アボカド（種をとって5mm角に切る） ...1個

パクチー（みじん切り） ...大さじ1

きゅうり（皮をむいて5mm角に切る） ...1本

枝豆（塩ゆでしてさやから出して粗みじん切り） ...1/4カップ

青唐辛子（小口切り） ...1本

レモン果汁 ...大さじ1

ワインビネガー ...大さじ1/2

オリーブオイル ...大さじ2

塩 ...小さじ1/6

<作りから&アレンジ>

上記材料をすべて混ぜ合わせてお好みで冷やす。

蒸し鶏や豆腐、ゆでたブロッコリーなどあっさりした料理や
食材に合わせるとお互いの美味しさを引き出します！

～黒サルサ～

<材料> ※密閉できる保存瓶をご用意ください※

なす（5mm角に切り180℃の油で素揚げして軽く塩を振っておく）

...2本

赤たまねぎ（5mm角に切る） ...1/6個

黒オリーブ（みじん切り） ...小さじ2

ひよこ豆（水煮） ...1/4カップ

ミント（粗みじん切り） ...大さじ1

にんにく（みじん切り） ...小さじ1/4

レモン汁 ...小さじ2 青唐辛子（小口切り） ...1本

塩・胡椒 ...少々

<作りから&アレンジ>上記材料をすべて混ぜ合わせて。ラム肉のグリルやズッキーニにたっぷり
かけるとごちそう感上がります！

 VIN de petit éclat*

ワインシュラン定期便のお申込みはこちらから♡→
UKA からお申込みの方は紹介コード**UKA0720** を入力
いただくと+1本**ワインのプレゼント**があります！

