

## 活用術2

### 高山かつえさんの活用術



# 作りおき スープの素

材料を粉末状にしたいときに活躍するのがパウダーディスク。スーパーグラインダーにパウダーディスクをセットして碎けば、昆布や煮干しの粉だしや、煎茶で粉茶を作れます。料理家・高山かつえさんに、このパウダーディスクを使ったおいしいスープを簡単に楽しめる自家製スープの素の作り方を教えていただきました！

レシピ

## 1 みそスープの素

材料  
●味噌  
●煮干し



1 粉砕する



2



3

お湯をかけるだけでおいしい味噌汁に！



具を加えて熱湯を注ぐだけ！

### お味噌汁

みそスープの素をお椀に入れ、熱湯を注いでよく混ぜれば完成。\*写真は、乾燥わかめと万能ねぎの小口切りを加えています。

お弁当用にアレンジ



### スナップエンドウとお揚げのお味噌汁

1食分ずつ保存しておいたみそスープの素と具材をお弁当のお供に。具とみそスープの素を器に入れて熱湯を注げば、出先でも手軽に味噌汁を味わえます。\*写真の具材は、ゆでたスナップエンドウと、カリッと焼いて細切りにした油揚げです。

#### アレンジのポイント

お弁当に持参する場合は、野菜などの具材はみそスープの素とは別に包んで持っていきましょう。そのほうが具材自体のおいしさや食感を楽しめますよ！

1 煮干しは頭とはらわたを除き、鍋で2〜3分乾煎りしてからスーパーグラインダーで碎きます。

2 スーパーグラインダーの中にパウダーディスクをセットし、さらに細かく砕いて粉末だし状態に。

3 粉末だしと味噌を混ぜれば、みそスープの素が完成！お湯で割ることを考えて、だしをしっかり、味も少し濃いめにするのがおすすめです。1食分ずつ保存しても、瓶などにまとめて入れてもOK。

レシピ

## 2 中華スープの素

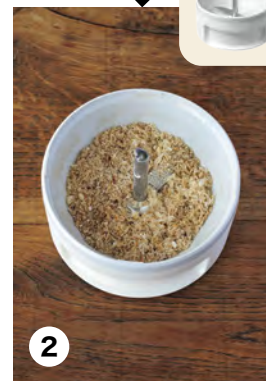
材料

- 干し貝柱 ●塩 ●乾燥わかめ
- 干しえび ●砂糖 ●粗挽き黒こしょう
- 干し椎茸 ●白煎りごま



1

粉砕する



2



3

炒飯、野菜炒めなど中華風の味付け全般に活躍！

熱湯を注いで薬味を加えるだけ！



### 中華スープ

中華スープの素をお椀に入れ、熱湯を注いでよく混ぜます。仕上げにごま油とねぎの小口切りをのせてできあがり。

手軽にとれる食事にアレンジ



### 中華雑炊

中華スープの素を器に入れ、熱湯を注いでよく混ぜます。ごはんと細く割いた蒸し鶏、千切りにしたしょうが、小口切りにした万能ねぎを順に加えて、粗挽き黒こしょうをかけたら完成です。

#### アレンジのポイント

蒸し鶏は、作りおきしておく、おかずだけでなくスープの具としても重宝します。蒸し鶏がなければ、市販のサラダチキンでもOK。ごはんの代わりに、ゆでたそうめんを合わせるのもおすすめです。

1 干し貝柱、干しえび、干し椎茸をスーパーグラインダーに入れて碎きます。

2 スーパーグラインダーの中にパウダーディスクをセットし、さらに細かく砕いて粉末だし状態に。

3 粉末だしと塩や砂糖、白煎りごま、乾燥わかめ、粗挽き黒こしょうと混ぜ合わせます。乾物の粉末だしが入る中華スープの素は、凝縮した旨味が魅力。保存瓶などに入れて、冷蔵庫で保存します。



Takayama Kazue

たかやま・かつえ / 料理家。ワインソムリエ。おかずからおつまみまで、簡単ながら華やかなレシピが人気。書籍、雑誌、広告を中心に活躍する。著書に『お湯を注ぐだけで美味しく食べられる！作りおき野菜スープの素』（文藝春秋）、「あるもので「もう1品」作れるようになる 一生ものの副菜』（KADOKAWA）などがある。

