

藤井 恵さんの 自家製「鍋の素」で 楽しむ鍋料理

パーミックスが
大活躍！



手軽に鍋料理を楽しむためのものとして、スーパーの店頭にはいろいろな種類の鍋の素が並んでいますが、自分で簡単に作れる「鍋の素」なら、よりおいしく、よりヘルシーに鍋料理を楽しめます。パーミックスが大活躍する自家製「鍋の素」の作り方と楽しみ方を藤井 恵さんに教えていただきました。

「作りたてのフレッシュな粉だしがおいしさの決め手です」

「鍋料理は、具材を鍋つゆで煮るだけと短時間で作れるうえに、野菜をたっぷり食べられて、最後まで味わえば栄養バランスも満点。さらに、鍋つゆを市販品ではなく、自家製の「鍋の素」で作れば、よりおいしくなります。ポイントは、だしをわざわざ引かず、粉だしを使うこと。粉だしにすることで、煮干しやかつおぶしなどを丸ごと食べることができるので、旨味がたっぷりなのはもちろん、栄養も満点です。また、細かく砕くことで吸収もよくなりますし、旨味を十分に感じられるため、減塩にもつながります。そして粉だしは、香りも味わいも作りたてが一番！パーミックスがあればとっても簡単に作れますので、作り置きするのではなく、その都度作ったフレッシュな粉だしを使うのがおすすめです」



パーミックスなら粉だし作りも簡単！



Fujii Megumi

ふじい・めぐみ / 料理研究家。女子栄養大学栄養学部卒業。学生時代より料理家アシスタントを務め、出産を機に5年間主婦業と子育てに専念。テレビ番組のフードコーディネーターとして仕事に復帰し、以来、さまざまなメディアやイベント、講演会などで料理レシピを提供している。

※パーミックス、クリステルを長年ご愛用いただいております。特にクリステルは約25年にわたり、毎日の調理に活用いただいております。

粉だし作りに活躍するアタッチメント



スーパーグラインダー+パウダーディスク

乾燥した材料や水分の少ない野菜を砕いたり、刻んだりできます。パウダーディスクをセットすれば、さらに細かく粉末状に砕くことができ、煮干しやかつおぶし、干し椎茸などから粉だしを作るのに重宝します。



グラインダー

スーパーグラインダーと同様に、乾燥した材料や水分の少ない野菜を砕くことができます。透明の樹脂製で碎き加減を確認しやすく、刃をワンタッチで着脱できるため、使用後の洗いやすさも特徴です。

※グラインダーではパウダーディスクを使えません。

だしの風味を楽しむ

昆布煮干し 塩だしの素

昆布のまるやかな旨味と、煮干しの香り豊かな旨味を楽しめます。昆布の粉だしは煮ると粘りが出るので、鍋つゆをきれいに仕上げたい場合は、だしの素を袋に入れて使うのがおすすめです。

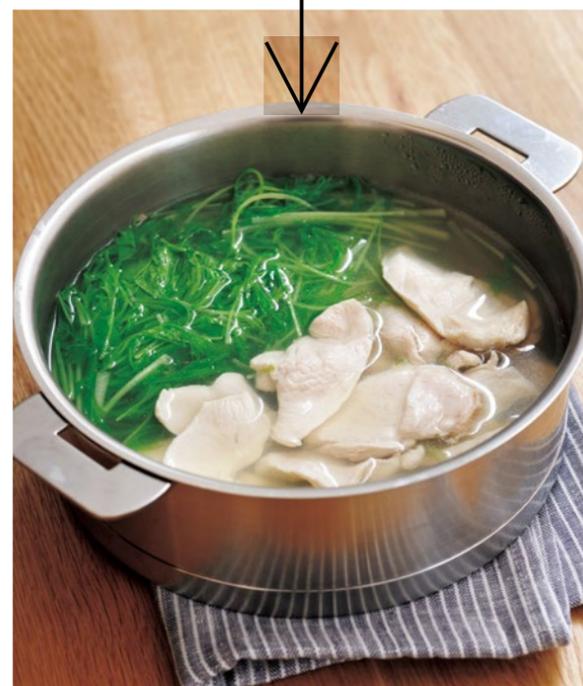
材料

- 昆布
- 煮干し
- 塩



ポイント

先に昆布をスーパーグラインダー+パウダーディスクで粉碎し、煮干しを加えスーパーグラインダーで粉末状にします。



水菜と鶏ムネ肉の鍋

旨味がじんわり染みわたった優しい味わい。βカロテンやビタミンCが多く含まれる水菜と、タンパク質が豊富に含まれる鶏むね肉で、栄養も満点です。

昆布煮干し塩だしの素は、湯豆腐などシンプルな具材の鍋料理におすすめ。また鍋の素としてだけでなく、香り塩としても楽しめます。

ごまとにんにくが香ばしい

ごま味噌鍋の素

「もやしをおいしく食べたい」という想いで藤井さんが考案した鍋の素。すりたてのごまの香ばしさが効いたコクのある味わいです。味噌は白味噌以外であればお好みのもので作れます。

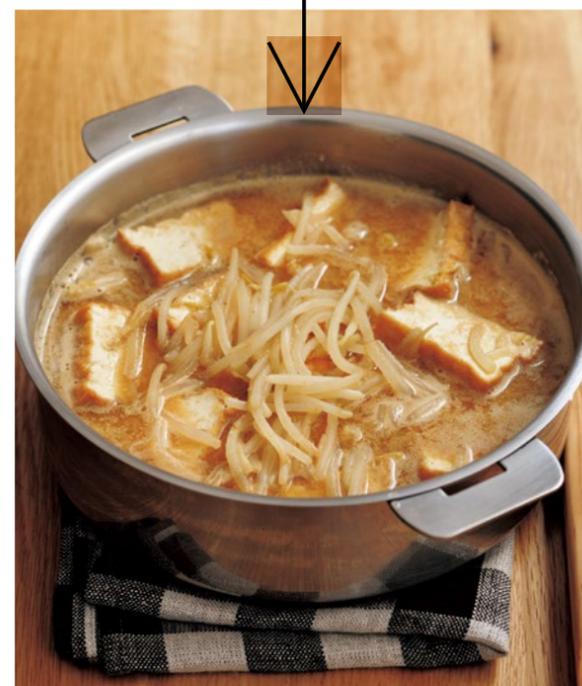
材料

- にんにく
- 味噌
- 煎り金ごま
- みりん
- 削りぶし



ポイント

先ににんにくをスーパーグラインダーで細かくしてから、金ごま、削りぶしを、続いて味噌、みりんを加え、その都度スーパーグラインダーでよく混ぜ合わせます。



ごま味噌もやし鍋

香ばしくて濃厚な味わいで、一人1袋分以上のもやしをべろりと食べられてしまうほどのおいしさ。お好みで一味唐辛子をふりかけ、ピリ辛味で食べるのもおすすめです。

ごま味噌鍋の素はキャベツ、豚肉、豆腐、こんにゃく、ごぼう、うどんなどの具材にもおすすめ。鍋料理以外にも、味噌汁に使ったり、酒を足してなじみをよくして炒めものの味付けに使ったりもできます。

