

中華鍋の素

乾物の粉だしの旨味がつまった鍋の素。干しえびに含まれるカルシウムは、ビタミンDが豊富な干し椎茸と一緒に摂ることで吸収率がアップします。干し椎茸は、1時間ほど日光に当て、ビタミンDを増やしてから使うのがおすすめ。

材料

- 干しえび
- オイスターソース
- 干し貝柱
- 醤油
- 干し椎茸
- 酒



ポイント

先に乾物をスーパーグラインダーで細かくしてから、オイスターソースなどを加えて混ぜ合わせます。



肉団子と白菜の鍋

乾物の凝縮した旨味にオイスターソースの風味が加わり、コクのある味わいに。表面に焼き色がつくまで揚げた香ばしい肉団子とも絶妙の相性です。

中華鍋の素は、豆腐や白身魚ともよく合います。酒を足してなじみをよくすれば、炒めものの味付けにも使えます。

ウーロン茶鍋の素

ウーロン茶の爽やかな香りを楽しめる鍋の素。粉末にすることで、茶葉に含まれているポリフェノールも、まるごと摂ることができます。使う量は少量なので、とっておきの茶葉を使うのがおすすめです。

材料

- ウーロン茶(凍頂)
- 塩



ポイント

ウーロン茶をグラインダーで細かくします。より細かくしたいときには、スーパーグラインダー+パウダーディスクを使うのがおすすめです。



ウーロン茶の豚しゃぶ

鍋つゆに豚肉をくぐらせれば、ウーロン茶の華やかな香りをほんのりとまとい、肉の甘みに上品さが加わります。にんにくとしょうがの風味が効いた酢醤油のタレともよく合います。

ウーロン茶鍋の素は、香りがよいうえにすっきりとした後味も特徴。魚のしゃぶしゃぶのほか、牛肉や鶏肉、きのこともよく合います。そのまま香り塩としても楽しめます。

