

日本山人参料理 レシピ

海鮮しゃぶしゃぶ～山人参入り鍋地と薬味として～

青山 黒門燈 より

食べると体がポカポカになり、汗が出るくらい体が温まります。次の日、胃腸がすっきりして美肌へ導きます。

材料

- 旬のお刺身用の魚類
鯛、金目鯛、烏賊、海老、蛸など
- 旬の野菜
水菜、長葱、黄にら、笹がき牛蒡、アスパラなど
- しゃぶ餅

鍋地

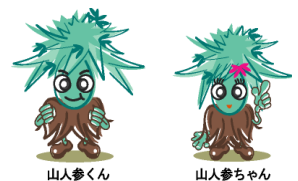
- 水 10
- 昆布 10g
- 山人参パウダー 2g
(または山人参茶のパックから出した中身のみ 2g 分)

- ポン酢、胡麻だれ
- * 薬味として山人参パウダーを入れる
(または山人参茶のパックから出した中身のみ)

山人参パウダーのかわりにティーバックを使う場合、すり鉢などで細かくして使用しても良い。

作り方

魚類は5mmスライスにし、野菜は千切りにする。
土鍋に鍋地を入れ、沸騰したらしゃぶしゃぶしてたれでいただく



山人参くん

山人参ちゃん