

# 麻辣香鍋

## MALA HOTPOT



### 材料

6人前

#### 【油用の香辛料】

- 油 1/3カップ
- 八角 3つ
- 花椒 大さじ2
- フェネルシード 大さじ1
- 黒カルダモン 1個 (草果)
- シナモンスティック 1本
- 月桂樹の葉 3枚
- ナツメグの粒 1個
- 乾燥オレンジピール 1個
- 乾燥生姜 2個 (沙姜) または生姜 5切れ
- 乾燥赤唐辛子 1/4カップ

#### 【料理用香辛料】

- スパイスレッドビーンソース 大さじ2
- 鍋スープベースソース 大さじ2 (火锅底料)
- 生姜 6スライス
- にんにく 8片 (すりつぶした)
- エシャロット 3個 (スライス)
- 乾燥赤唐辛子 1カップ
- ねぎ 3個 (みじん切り)
- キャベツ 1/4 (スライス)
- つみれ (オプション) 500g
- 紹興酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- コリアンダー ひとつかみ

#### 【野菜類】

- 好きな具材

### 作り方

#### 【野菜の準備】

1. 鍋の水を沸騰させ、すべての野菜を湯通し氷でしめ、水を切る。

#### 【スパイスオイルを作る】

1. 油を弱火で加熱し、すべてのスパイスを加え、すべてが茶色になり始めるまで20分間炒める。火を止め、すべてのスパイスを取り出す。

#### 【炒める】

1. 中火にし、鍋スープベースソース、生姜、にんにく、エシャロットを加える。ソースを焦がさないように、油が赤くなるまで数分間調理する。
2. 乾燥唐辛子、ねぎ、キャベツを加え、2分間混ぜる。
3. つみれと湯通しした野菜をすべて合わせ、紹興酒と砂糖を加える。2分炒め、塩で味をととのえる。コリアンダーを添えてできあがり。



#### 【Stirfry Sauceで簡単料理】

1. Hai Di Lao Stirfry Sauceがあれば、ニンニク3粒とすりおろしショウガ小さじ1の香りがたったら中火で肉を炒める。中強火で野菜を炒め、Hai Di Lao Stirfry Sauceを入れて絡めて出来上がり。