

番外編

こんな日本食品 あんなアジア食品 ハースで買って買えるんです!

ユニークなアジア食品を発見! 台湾発 人気健康料理

鶏肉に見えるけど、素材は大豆。イカに見えるけど、実はこんにゃく。でも味は鶏肉やイカっぽい。このような、肉や魚の代わりに野菜や穀物を使って見た目や味を表現した料理は、実は台湾生まれの菜食料理。その斬新さと美味しさで健康志向の人を中心に人気が高まっています。でも、一体どうやって作られているのでしょうか。レストランのシェフに料理方法の一部を見せて頂きました!

あの野菜がミートボール料理に変身

ミートボール・ベジができるまで

Meat Balls Vege



ミートボールの肉の代わりに使われる野菜は、なんとじゃがいもとマッシュルームと湯葉。それらの厳選された素材をサイコロくらいの大きさに切る。



ボールに入れた材料に卵や片栗粉を入れ、オイスターソースや特製調味料で味付けする。



ソースをかけ、外はカリッと、中はふっくらとした、美味しさ抜群の『ミートボール・ベジ』のできあがり! 「本当に野菜からできてるの?」と疑うほど、見た目や味、食感も普通のミートボールにちかい。動物性のものを一切使わずヘルシーなこの料理、どんな人にも好まれそう!

取材協力: Formosa Vegetarian Restaurant (Utopia Square 店内)



片栗粉をまぶして、油で軽く揚げる。



電子レンジに3分半かける。あらかじめ熱を通すのだとか。



手で一口大の大きさに丸める。形はまさにミートボール。

© THE PERTH EXPRESS