

## リビングフードにあると便利な機器



### ハイパワーブレンダー

通常、ミキサーと呼ばれるものですが、パワーの少ないミキサーだとうまくクリーム状にならない時があるため、この本では特にナッツ類をクリーム状にする時などに使用しています。※フードプロセッサーも同様。パワーが少ないものだとペースト状にならない時があります。

Vitamix TNC 5200 83,000円(税別)  
【お問い合わせ】  
(株)アントレックス  
TEL: 03-5368-1800



### ディハイドレーター

低温の温風で食材の水分を蒸発させる食物乾燥機のこと。ディハイドレーターを使うと、食物が本来もっている酵素や栄養を破壊せずに乾燥させることができるので、ドライフルーツやドライベジタブル、ロークッキーなどの調理に便利。

セドナ 60,000円(税別)  
【お問い合わせ】  
(株)アントレックス  
TEL: 03-5368-1800

## おすすめ食材

### 甘味料



#### ☆てんさい糖

【特徴】アカザ科植物「てん菜」(ビート、砂糖大根)が原料。日本では北海道が産地。【味】深みがありスッパリとした甘さ。【機能性】いろんな微量ミネラルのほか、腸内のビフィズス菌の栄養源となるオリゴ糖を含む。【H】



#### ☆メープルシロップ

【特徴】カエデ樹液を煮詰めたもの。メープルシュガーはさらに煮詰めて粉末状。【味】独特の風味があり、料理に深いコクが出る。【機能性】カルシウムやマグネシウムなどミネラルが他の甘味料に比べて多い。抗酸化作用の研究結果も。【D】



#### ☆アガベシロップ

【特徴】主に砂漠地帯に育つリュウゼツラン科の植物のみつ。【味】しっかりとした甘さがあり、まさに上白糖代わりに。メープルよりもクセがない。【機能性】ブドウ糖でなく、大部分が果糖でできている。血糖上昇が穏やかな甘味料。【C】