

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ28

～暖かスープが一番のごちそう～

トスカーナ風 麦のスープ



材料(6~8人分)

- 丸麦または押麦・・・100g(180cc)
- 金時豆水煮(またはその他の豆の水煮)・・・200g
- キャベツ・・・1/4個(大きければ1/6個)
- 玉ねぎ・・・1/2個
- ベーコン・・・50g
- にんにく・・・1かけ
- たかのつめ・・・1本
- 水・・・1200cc
- トマトペースト(トマト水煮でよい)・・・大さじ3
- コンソメキューブ・・・3個
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- パセリ・・・適宜



作り方

1 下準備

豆は、乾燥豆を使うときはたっぷりの水に浸けて一晩水に戻し、やわらかくなるまでたっぷりの水で茹でる。

麦は洗って、1時間水に浸けておく。



キャベツは3cm角に切る。



玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切り、ベーコンは粗みじんに切る。

3 麦、豆を加えて煮る

10分経ったら麦を加えて、20分煮込む。



最後に豆を加えて5分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える

2 材料を炒め、煮る

鍋にオリーブオイルとにんにく、たかのつめを入れて火にかけ、香りが出るまでゆっくり炒める。

Point! じっくり炒めて香りを出す。
にんにくを焦がさないように注意。

香りが出てきたら玉ねぎ、ベーコンを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。

玉ねぎが透き通ってきたら、水、トマトペースト、コンソメキューブ、キャベツを加えて10分煮る。



Point! アクが出てきたら取り除きます。

スープボウルについてから、上にみじん切りにしたパセリを散らす。

(お好みで刻んだネギなどを散らしてもよい)

* スープ豆知識 *

イタリア トスカーナ地方の3大スープはこの麦のスープと、リポリータとアクアコッタ。いずれも、台所にある残り野菜をよく煮て、硬くなったパンをちぎって入れて食べたり、卵でとじたりして食べます。家庭によっていろいろな味があります。

トスカーナでは、食べる時にさらにオリーブオイルをかけていただきます。

麦の代わりに、米で作ってもおいしい。玄米で作ると食感が豊かになります。

冬野菜の美味サラダ



材料(4人分)

- 水菜・・・100～150g
- 白菜・・・芯のあたりを100g
- Point!** 白菜は芯のあたりの方が甘くておいしい
- 日の菜・・・1本
- サラダ用ほうれん草・・・100g
- ガーリック入りソーセージ・・・1本
(なければ普通のソーセージ)
- サラダ油・・・大さじ1
- ピーナッツ・・・1/2カップ
- オリーブオイル・・・大さじ2
- レモン・・・1/2個
- 塩・・・少々
- こしょう・・・適量



作り方

- 1 水菜は4cm長さに切る。白菜は5cm短冊に、日の菜は根の部分をスライサーでスライスする。ピーナッツはザク切りにする。



- 2 ソーセージは縦2つに開いて、スプーンなどで中身を出すか、包丁で細かく刻む。



- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れてカリッと炒るように炒めて、常温に冷ます。



- 4 1で準備した野菜をサラダボウルに入れ、オリーブオイルと塩、こしょうをかけ、レモンを絞りかけて和える。

- 5 ピーナッツと3のソーセージを載せて出来上がり。

