



Illustration: wato

スープ料理家・東條真千子の

あっいスープはあっいうちに、 つめたいスープはつめたいうちに。

季節の食材を食べるのは、体にとってとても大切なこと。
おうちで簡単に作れる、季節のスープレシピをご紹介します。



Photo: Kevin Kawashima

白菜と鮭の豆乳スープ

アメリカに来て驚いたことは星の数ほどありますが、その中の二つに「アメリカのサーモンはめちゃくちゃおいしい!」ということと、「アメリカの豆乳は日本のものより濃厚でおいしいものがある!」というのがあります。

サーモンは産地アラスカのおかげ、だと思いますが、豆乳はなぜ?これは私の勝手な想像ですが、「うちは遺伝子組み換えの大豆は使わないのよ!NO GMO!」と頑張る生産者の方が結構いらっしゃるからではないかと思っています。原材料から真面目に作られた食品は本当においしいですね。

さて、2月はアメリカのおいしいサーモンと真面目な豆乳を使って簡単に作れるスープをご紹介します。レシピには「甘塩鮭切り身」と書きましたが、おうちで「甘塩サーモン」を作ることもできます。サーモンを切り身にして、重量の2%の塩をまんべんなくまぶしてラップで巻き、冷蔵庫で一晩置いてください。翌日焼き魚として食べてももちろんおいしいです!

このスープ、食卓で大鍋を囲んで、みんなで作りながら食べるのも良いですね!ぜひお試しください。

材料(4人分)

白菜	……………	3枚(150g)
甘塩鮭切り身	……………	2切れ(140g)
昆布だし	……………	400cc
豆乳	……………	200cc
味噌	……………	大さじ1
しょうゆ	……………	小さじ1
ネギ	……………	適量

作り方

- 1 白菜は縦半分に切ってから横にして2cm幅に切る。甘塩鮭は骨を取り、2cm幅に切る。
- 2 鍋に昆布だしと白菜を入れて中火にかけ、10分煮込む。そのあと甘塩鮭を入れてさっと火を通す。
- 3 豆乳を入れて弱火にし、味噌、しょうゆで味をととのえる。沸騰する直前に火を止める。
- 4 器に盛り、小口に切ったネギをトッピングする。

コラムは書き下ろし、レシピは著書より抜粋しています。



東條真千子

スープ料理家。TOJO MACHIKOブランドで無添加スープの商品展開を行う。出版、メディア出演、食育スープ教室など開催。現在はロサンゼルスと故郷鳥取の二拠点で、商品開発と手作りスープの啓蒙活動を行う。tojomachiko.com

