



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。



黄色いクラムチャウダー



Photo: Kevin Kawashima

材料(4人分)

- あさり 330g
- たまねぎ 1/2個(120g)
- にんじん 1/2本(80g)
- セロリ 1/2本(40g)
- じゃがいも(大) 1個(170g)
- にんにく 1片(6g)
- 水 400cc
- 牛乳 150cc
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

作り方

- ① あさは砂抜きをよく洗ってから鍋に入れ、水(大さじ4 / 分量外)を加えてふたをして強火にかける。貝が開いたら火を止めて、煮汁も一緒に別皿に取っておく。
- ② にんにくはみじん切り、そのほかの野菜はすべて1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火でたまねぎ、セロリ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。水と①のあさりの煮汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 火を止め、野菜と水分の半量を取り出してから、鍋のスープをハンドブレンダーにかける。
- ⑤ 取り出した半量を鍋に戻して弱火にかけ、牛乳、①のあさりを入れて塩、こしょうで味をととのえる。

3月になるともうすっかり春が来た気分になって、ウキウキモリモリと食欲が増すのは私だけでしょうか? 出来るだけ食事のカロリーを抑えたい方(自分!)の一品に、全般的に低カロリーなスープを加えるのはオススメです。が、その昔、私はアメリカで初めて本場のクラムチャウダーを食べた時に大きな衝撃を受けました。小麦粉の量が多くて、スープではなくホワイトソースを食べている感じがしたからです。しかも大きなパンをくり抜いた器に入っていたものですから、これは一体何キロカロリーあるんだろう?と心配になったものでした(でも完食しました!)。さて今回は、“ほってり”が魅力のクラムチャウダーに小麦粉を使わず作る『黄色いクラムチャウダー』をご紹介します。このクラムチャウダーが黄色いのは、野菜を半分ミキサーにかけるから。自然な色ととろみ、野菜とあさりの旨味たっぷりのスープに仕上がります。ここはアメリカではありませんが、あさり系のクラムチャウダーも、ぜひお試しくださいませ。

コラムは書き下ろし、レシピは日本で発売中の著書より抜粋しています。



Enjoy hot soup while it's hot, and cold soup while it's cold
-Healthy seasonal soups made with low calorie DASHI broth
というタイトルで英語版e-BOOKになります。



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

