



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。

ミネストローネ

ポキポキ
パスタ入り



Photo: Kevin Kawashima

材料(2~3人分)

たまねぎ	1/2個(120g)
にんじん	1/2本(80g)
セロリ	1/3本(30g)
じゃがいも(小)	1個(100g)
トマト(小)	2個(200g)
にんにく	1/2片(3g)
ロングパスタ	10本
チキンブロス	400cc
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
バジルの葉	2枚+トッピング用

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、ほかの野菜は1cm角に切る。
- 2 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、トマトの順に入れてよく炒める。
- 3 チキンブロスを入れて、沸騰したら弱火にし、パスタを1.5cm幅に折って鍋に入れる。
- 4 15分煮込んだら塩、こしょうで味をととのえ、みじん切りにしたバジルの葉を加えて火を止める。

春になるといろんな春野菜が出始めて、スーパーマーケットもファーマーズマーケットも賑やかで鮮やかになりますね。春に芽吹いた野菜をたっぷり食べると、体の中も元気に目覚めてくるような気がします。

そんな春野菜をたっぷり使ったミネストローネは、小さなお子様からご年配の方までおいしく召し上がれるスープ。どんな野菜を使っても作れますので、好きな野菜を加えてアレンジしてみてください。今回はロングパスタを小さく折って入れてみました。これ、親指の幅くらいでポキポキ折って入れるとちょうどいい大きさになりますし、この作業は子供が大好きなので一緒に遊びながら作ってみてくださいね! 乾燥パスタがスープを吸っておいしくなり、スープに少しとろみもついて食べやすくなります。



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

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になりました! Amazonからどうぞ!

