



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。

そら豆のポタージュ トマトホイップのせ

材料(2人分)

そら豆…16房(450g)
→房から出した豆…160g
にんにく…1/2片(3g)
水…350cc
牛乳…50cc
オリーブオイル…小さじ1/2
塩…小さじ1/4

〔トマトホイップ〕
生クリーム…大さじ2
トマトペースト…小さじ1



Photo: Kevin Kawashima

作り方

- 鍋に水を入れ、房から出したそら豆と皮をむいたにんにくを入れて中火で15分煮込む。
- オリーブオイルを入れて火を止め、ハンドブレンダーを鍋に入れてスープをなめらかにしたあと、漉し器でへらを使ってしっかり漉す。
- 漉したスープを鍋に戻して弱火にかけ、牛乳、塩を入れる。沸騰する直前で火を止める。
- 生クリームとトマトペーストを小さなボウルに入れて、泡立て器でツノが立つまでホイップし、スープにトッピングする。

新型コロナウイルスの影響で世界中が静まり返っています。私の住むLAでも街はひっそりと静まり返り、今まで見たことのない景色に変わってしまいました。でも、普段外食ばかりだった家庭も、家でごはんを作る機会が増えたそうです。長く家にとどまるのは辛いですが、少し立ち止まって、健康的な食生活について考える貴重な時間にしたいものだと思います。

さて、世の中でいろんな事が起こっても、自然は静かに動いて春になり、また夏に向かっていきます。この時期、短い旬の野菜といえばそら豆。何とも独特の旨味のある豆で、茹でたり焼いたり煮物にしたりして食べますが、今回はポタージュでたっぷり！冷やしてもおいしいスープです。トッピングのトマトクリームは簡単なのにレストランの味！ぜひお試しください！

レシピは日本で発売中の著書より抜粋しています。



YouTubeチャンネルでスープ教室動画の配信始めました！
TOJOMACHIKO soup channel でぜひご登録を！



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

