



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。

アスパラガスともち麦とはまぐりのスープ

材 料(4人分)

- グリーンアスパラガス…8本(100g)
- はまぐり ……………8個(280g)
- もち麦 ……………大さじ2
- にんにく ……………1/2片
- 昆布だし……………600cc
- ごま油 ……………小さじ2
- しょうゆ ……………小さじ1/2
- 塩 ……………小さじ1/4



Photo: Kevin Kawashima

作り方

- ① 鍋に昆布だしともち麦を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火で10分煮込む。
- ② フライパンにはまぐりと水(大さじ4/分量外)を入れて強火にかけ、貝が開いたら火を止める。
はまぐりは煮汁ごと別皿に取り出しておく。
- ③ アスパラガスは1cm幅に、にんにくはみじん切りにする。②で使ったフライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたらアスパラガスを入れて強火で炒める。軽く塩、こしょう(分量外)する。
- ④ 炒めたアスパラガスとはまぐりと煮汁を①の鍋に入れ、しょうゆと塩で味をととのえる。

忙しい日々の中で、「時間さえあればあれもしたい、これもやろう」などと思っていたことが、ロックダウン中、いざ時間ができた時に何をしたらかと思返すと、さほど何もしていないことに気づいて反省しきり。これではいかん!と、スープの作り方動画を1週間に1本作ることに決めました。今月ご紹介するスープも、YouTubeで手順をご覧ください! ↓ ↓ ↓ ↓

旬のグリーンアスパラガスを使ったさっぱり和風スープ。ハマグリはアサリでもOK! 日本で人気のもち麦を使っていますが、押し麦でも雑穀でもレンズ豆でもOKです。動画でもご紹介していますが、昆布だしは乾燥だし昆布を水に浸けて冷蔵庫で一晩置いただけの水出し昆布だし。だしを取るの面倒なイメージがありますが、浸けておくだけなら簡単ですね!



東條真千子

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
TOJOMACHIKO soup channel



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。公式サイト: tojomachiko.com

