



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。



にんじんとしょうがの ポタージュ

材 料(4人分)

にんじん	1本半 (240g)
たまねぎ	1/2個 (120g)
じゃがいも(小)	1個 (100g)
しょうが	7g
にんにく	1/2片 (3g)
バター	10g
水	400cc
牛乳	200cc
はちみつ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

Photo: Kevin Kawashima

作り方

- ① 野菜をすべて適当な大きさの薄切りにする。
- ② 鍋にバター、にんにく、しょうが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、にんじん、じゃがいもの順に入れてよく炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら水を入れ、20分煮込む。
- ④ 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ら弱火にかけ、牛乳、はちみつを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。沸騰する直前で火を止める。

私の住むLAでも、段階的にロックダウンが解除され、日常生活が徐々に取り戻されて来ています。ただ、子供たちはまだまだ学校に行けず、家の前で一人で遊んでいる様子を目にすると、早くお友達と一緒に思いっきり走り回りたいたらうなあと、かわいそうに思います。せめて愛情と栄養たっぷりのおうちごはん、元気な笑顔を守っていきたいですね。

さて、今月はにんじんのポタージュ。子供が嫌いな野菜の上位に入るにんじんですが、ポタージュにすると食べやすく、他の野菜もたっぷり入るのでクセもありません。しょうがは体温を上げて免疫力をUPさせる効果が期待できるので、毎日の食事に上手に取り入れたい食材です。このレシピのしょうがはちょっと多め。お子様には少し控えめでも良いかもしれません。作り方はYouTubeでもご覧いただけますのでぜひどうぞ!

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



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。公式サイト: tojomachiko.com

