

新たまねぎとそら豆のスープ



< 材料&下ごしらえ > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ 新玉ねぎ 大2～3個
- ★ そら豆 1パック
- ★ ローリエ 1枚 (なくてもOK)
- ★ 塩 適量
- ★ ベジスープの素 適量 オードリー御用達：四季彩々 欧風だし
- ★ 豆乳 120～160ml程度

○ 下ごしらえ ○

- ・ サヤ付きのそら豆の場合には、サヤから 豆を 出しておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

新玉ねぎとそら豆が出回る季節のみ味わえる、季節限定のスープです。

水をほとんど加えず、ほぼ新玉ねぎの水分だけで、つくります。意外と男性にも人気の一品で、多めにつくっておくと喜ばれますよ。

また、翌日には、ごはんを入れてリゾットにしたり、パスタのソースにしたり・・・など幅広く使えますので、おひとりさまランチにもぴったりです!





<つくり方>

- ① 新玉ねぎは、皮をむき、縦に半分に切ってから、繊維に直角に角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れて、弱めの中火で炒める。
すきとおってきたら、塩をふり、さらに炒める。

塩は、あとから 足すよりも、
この段階で 少し多めに入れておいた方が、玉ねぎに なじんで、
美味しさが より 引き出されます

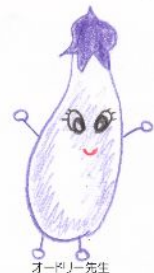
オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！



- ③ 全体が しんなりしたら、サカズキ 1 杯くらいの水を 誘い水として入れる。
一度 火を強めて 沸騰させたら 弱火にし、蓋をして、30～60 分程度、
玉ねぎの水分が出て とろとろになるまで、煮込む。
このとき、ローリエを 香り付けに入れるとよい。

新玉ねぎから 水分が たくさん出ますので、
弱火にしておけば、焦げつくことは ないでしょう。
でも、たまには 蓋を開けて、様子を見てくださいね！

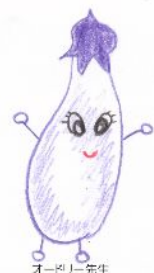
オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！



- ④ ボールに 氷水を用意しておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

そら豆を茹でた後、冷水に浸すと 色がキレイに出るのです☆



⑤ 鍋に 水と塩を入れ、沸騰したら、ざっと洗った そら豆を入れる。
再度 沸騰してから 沸騰が続く程度に 少し火を弱めて、2分程度 茹でる。
茹で上がったら ざるにあけ、すぐに 冷水に入れる。
冷えたら、皮を むく。

⑥ 新玉ねぎから 水分が出て、とろとろになったら、
ベジスープの素を入れて溶かす。

⑦ そら豆を加え、ざっと混ぜて なじませる。

⑧ 仕上げに 豆乳を おたま3～4杯程度 加える。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

スープの濃度は、お好みにより、豆乳の量を増減することで調整してくださいね。

また、豆乳を入れてから 沸騰させると、豆乳が 分離してしまいます。
すぐに食べない場合には、そら豆を加えてなじませた段階で
火を止め、寝かせておくといいでしょう。
食べる直前に 温めなおし、豆乳を加えるのが おすすめです。

