

寒い季節にピッタリ！ 体が温まる根菜とウィンナーのスープ

2020.02.04

執筆者 本田よう一

みなさん、こんにちは！料理家の本田よう一です。

今回はレシピの回です。

少しずつ秋めいてきて、朝晩も少しずつ涼しくなっていますが、体調はくずしてないでしょうか？

寒い季節を乗り切るために、
体が温まるスープのレシピをご紹介します。

レシピの後半には「スープをおいしく作るコツ」も書いています。
少し長くなりますが、最後までお付き合いください。

●根菜とウィンナーのスープ

<材料> (2～3人前)

さつまいも 1/2本 (150g)

れんこん 1節 (100g)

ごぼう 1/4本 (50g)

ウィンナーソーセージ 6本 (100g)

オリーブ油 大さじ1

にんにく 1片

水 2と1/2カップ

洋風スープの素 小さじ2

塩こしょう 少々

粉チーズ 適量

<作り方>

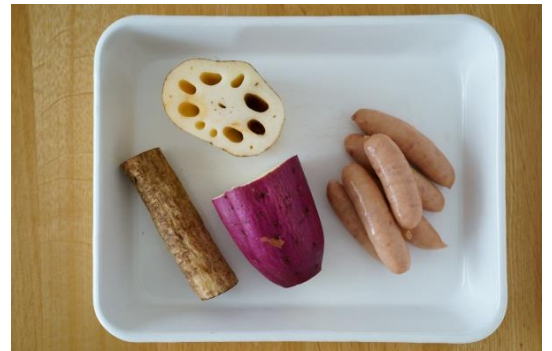
1.さつまいもは皮つきのまま、よく洗い、1cm角くらいに切る。
れんこんは皮をピーラーなどでむき、1cm角くらいに切る。
ごぼうは皮をよく洗い、1cm角くらいのいちょう切りにする。

根菜は水にさらして、水けをきる。

ウィンナーは1cm幅の輪切りにする。

にんにくは皮をむき、包丁の腹を使って潰す。

2.フライパンににんにく、ウィンナー、オリーブ油を入れて、
中火で2分ほど炒める。根菜を入れて、さらに2分ほど炒める。
さつまいもが少し透き通ってきたら、
水と洋風スープの素を入れて強火で沸かし、
沸いたら、ふつふつとするくらいの火加減で10分ほど煮る。
塩こしょうで味を整える。



使う材料はこちらの4種類です。



同じ大きさに切り、水にさらします。



お好みで粉チーズをかけて出来上がり。

3.器に盛り付けて、粉チーズを散らす。

根菜は今回はれんこん、ごぼう、さつまいもですが、他の根菜でも。にんじんや玉ねぎ、じゃがいもでもオーケーです。おうちの根菜をお好みで250ー300gくらいあれば、それで十分です。

最大のポイントは「同じくらいの大きさに切る。」というところです。

料理に慣れていないと少し大変なところかもしれませんが、ぜひ、できるだけ同じくらいになるように切ってみてください。

根菜はさっと水にさらして、アクを取り除くことで、すっきりした味わいになります。ウインナーとにんにくは冷たい油から炒めることで香りが油に移り、旨味がでます。

前日に作っておけば、翌日の朝はごはんを加えて、リゾット風にしたり、卵を落として食べてみれば、ボリュームアップも簡単です。にんにくが苦手なら、しょうがに変えてもおいしいですよ。

洋風スープの素はコンソメの素でも、ブイヨンの素でも普段使用しているものを使ってください。それに合わせて、塩こしょうで調整してみてください。具だくさんのスープはそれだけでごちそうですよ。

寒さが厳しくなってきますので、スープで寒い季節を乗り切りましょう。