

紅大豆を使ったレシピ

ミネストローネ

●材料(2人分)

紅大豆・・・30g すずかおり(小粒大豆)・・・30g
にんじん・・・1/2本 ジャガ芋・・・中1個 トマト・・・1/2個
セロリ・・・1/2本 玉葱・・・1/2個 にんにく・・・1かけ
カリフラワー・・・1/2個 さやいんげん・・・50g
パセリ・・・適量 バジル・・・適量
ベーコンまたはソーセージ・・・100g
水・・・800ml オリーブオイル・・・大さじ1 塩・・・小さじ1
コンソメスープのもと・・・3個(キューブタイプ)



●作り方

- ①紅大豆・すずかおりは洗ったあと、別々で水に一晩浸水して戻す。
- ②紅大豆・すずかおりは別々に20分ほど茹でておく。
- ③にんじん・さやいんげん・じゃがいも・トマトを1cmの角切りにする。
- ④セロリ・玉葱・にんにくはみじん切りにする。
※にんにくは「にんにくパウダー」でもOK！
※パセリ・バジルは乾燥したものでも大丈夫です。
- ⑤カリフラワーは房ごとにほぐす。ベーコン・ソーセージは一口大に切る。
- ⑥鍋に全ての食材を入れ、オリーブオイル・塩・胡椒を加え、中火にかけ、沸騰したら弱火にし、50分ほど煮込む。
- ⑦最後に塩とコンソメスープのもとで味を調える(好みに胡椒をふる)。

- ◆本来は野菜のみで、肉類は入れない。
- ◆本場イタリアの家庭では、「コンソメスープのもと」は入れず、野菜と塩・胡椒のみの味付け。
味が薄くなるので、コンソメスープ入れましたが、お好みで入れなくてもいいです。
- ◆器に盛り付けたあと、オリーブオイルを少したらすと美味しいです。
- ◆豆は他に「黒千石」などでも代用できます。



ヘルシーな南イタリア料理の代表、ミネストローネ。味のベースになるパセリ・バジル・にんにく・セロリ・玉葱の5種類が入っていれば、あとはどんな豆や野菜が入っていてもOK！
10種類以上の材料を使う場合は、ミネストローネと呼ばれ、冷蔵庫の整理にはもってこい。
基本的に固形スープやトマトソースによる味付けは一切せず、野菜の甘味だけを味わいます。
身体に優しいマンマの味です。
今回は固形スープ・お肉を使った、少し邪道なアレンジです。



イタリアでは、豆は中世からルネサンス期にかけて、宮廷料理の一品として貴族も食べていて、庶民の食べ物という偏見もなかったようです。大晦日の夜には必ずレンズ豆を食べるほど豆好きなイタリアでは、パスタに入れたり、肉類と煮込んだりと、豆を美味しく食べる料理がたくさんあります。



久兵衛農園
代表 淀野 貞彦

〒999-0214 山形県東置賜郡川西町大字吉田3802
Tel/Fax 0238-44-2455
E-mail qbee-y32@cat.omn.ne.jp

HP <http://qbfarm.wix.com/qbei>