

辛子明太子と餅入り豆乳スープ



秋から冬にかけて、気温が低くなってきたら食べたくなる、あったかスープメニューを考えてみました。僕は白ご飯が



清水順正おかべ家
調理部
大槻尚澄

大好物なので、ご飯のお供になるものも好きなんです。そこで、お餅を入れて、その上に辛子明太子をどんと乗せてみました。豆乳スープだけだとあっさりしてますが、辛子明太子を崩してお餅と一緒に食べると、魚介類の入った粕汁のような面持ちになるんです。さらに、コシヨウをひと振りして味のアクセントになり、好みの薬味を添えることでいろんな味が楽しめますよ。是非ご賞味あれ。

材料(2人分)

豆乳	450cc	白味噌	30g
人参	60g	めんつゆ	130cc
しめじ	60g	(濃縮タイプの場合は うどんだし程度に調整しておく)	
辛子明太子	一腹		
餅	小4個	醤油	25cc
青ねぎ	適量	砂糖	10g
生姜	適量	コシヨウ	お好みで少々

作り方

1. 人参は細切りに、しめじは石づきを落として小房に分けておく。薬味の青ねぎは小口切りに、生姜はすりおろす。
2. 小鍋に水を沸かして人参を下茹でする。※人参をラップでゆるく包んで電子レンジで加熱しても良い。
3. ポウルに白味噌と少量の豆乳を入れ、泡立て器でよく混ぜる。白味噌が完全に溶けたら、残りの豆乳とめんつゆ、醤油、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
4. 鍋に3を入れて中火にかけ、沸いてきたらしめじを入れて火を通し、2の人参も加え、ひと煮立ちさせ火を止める。
5. 餅を皿に並べ、電子レンジで適宜加熱する。※お好みで焼いても良い。
6. 器に5の餅を入れ、4のスープをよそい、食べやすい大きさに切った辛子明太子を乗せる。刻みねぎとおろし生姜を天に盛って出来上がり。お好みで「コシヨウ」を振ると味のアクセントに。



人参は豆乳スープの中では火が通りにくいいため、面倒でも必ず下茹ですしておくのがポイントです。

