

8種の野菜と鶏肉のスープ

一度に多くの野菜を食べるのは大変だけれど、そこはスープの腕の見せどころ。たっぷり入れた野菜を鶏肉の旨味でさらりと食べることができる具沢山のスープです。季節に応じて野菜の組み合わせを楽しみましょう。



チキンストックのとり方

材料(約1000cc分)

鶏手羽肉	400g
鶏もも肉	250g
水	3000cc
白胡椒(ホール)	小さじ1/2

作り方

- 鍋にお湯(分量外)を沸かし、鶏手羽肉と25~30gの一口大に切った鶏もも肉を入れる。
- 表面が白くなるまで強火で加熱する。アクを取るのが目的なので加熱しすぎない。
- ざるに茹でこぼしたら、流水で洗い、表面についたアクや血、毛などを取り除く。
- 鍋に鶏肉を戻し、分量の水、白胡椒を入れて40~50分中火で加熱する。
- アクを取る。
- 指でほぐせるくらいに柔らかくなるまで煮る。
- ざるにキッチンペーパーを敷いてスープを濾し、鶏肉と分ける。
- できあがり。濾し終わった鶏肉は、粗熱をとってほぐしておく。
※鶏肉は保存袋に入れて冷凍し、お粥やスープの具材などに使ってもよい。チキンストックも、冷蔵または冷凍保存可。賞味期限は、冷蔵で2日、冷凍で3週間程度。



材料(4人前)

チキンストックをとった後の鶏肉	100g
玉葱	小1/2個(90g)
茄子	1本(70g)
ズッキーニ	小1/2本(100g)
赤パプリカ	1/8個(10g)
黄パプリカ	1/8個(10g)
トマト	小1/2個(90g)
にんにく(みじん切り)	1片(10g)
乾燥バジル	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
チキンストック	700~800cc
醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1
白胡椒	少々
レタス	適宜

作り方

- 玉葱は皮をむいて1cm角、茄子とズッキーニは縦に1/4にして8mm~1cmのちょう切り、パプリカはへたと種を取って7mm角、トマトは種を取り除き、ざく切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを2~3分炒める。
- にんにくの香りが出たら、玉葱を加えて中火で2~3分炒める。
- 茄子とズッキーニを加え、さらに3~4分炒め、パプリカとトマトを加えてさっと炒める。
- 鶏肉、チキンストックを加えて強火で加熱し、沸騰したらアクを取る。
- 乾燥バジル、醤油、塩、白胡椒を加えて味をととのえる。
- 器に注ぎ、1cm×7cmの短冊切りにしたレタスをのせる。