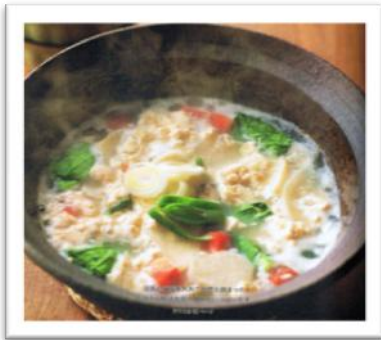




豆腐のおぼろポタージュスープ

豆乳を温めてにがりを入れれば、家庭でも豆腐を作る事が出来ますが、にがりのかわりに沖縄の塩「ぬちまーす」を入れるともろもろっと固まり始め、おぼろ豆腐のようになります。上質な豆乳を使うとまるでフレッシュチーズのような濃厚な味わいで醤油もいらぬほどの美味しさです。季節のお野菜と大地の卵(豆乳)と海のエッセンス(塩)を一つに煮込めば、まるで地球をまるごと頂けるようなスープです☆

材 料 4人分



- ・ 豆乳 …………… 3 カップ(600ml)
- ・ 塩(にがり) …………… 小さじ 3
- ・ にんじん …………… 1 本
- ・ 大根 …………… 1/2 本
- ・ 里芋 …………… 2~3 個
- ・ 長ネギ …………… 1/2 本
- ・ 小松菜 …………… 100g(1/2 束ぐらい?)
- ・ だし汁(しいたけと昆布) … 3 カップ(600ml)

作り方

- ① にんじんは 1cm 角に切り、大根は 5mm 厚さのイチヨウ切り、里芋は皮をむき乱切り、長ネギは青い部分は 4cm の細切り、白い部分はみじん切り、小松菜は 3cm 長さに切ります。だし汁のしいたけは薄切りにします。
- ② 鍋に豆乳を入れて弱火にかけます。表面に膜が出来てきたらぬちまーすを同量の水で溶いて加えます。木べらで十字をひくように 2 回混ぜ、そのまま弱火にかけておきます。(にがりの場合は火を止めてから入れ、同じようにかき混ぜます)。
- ③ スープがもろもろ固まってきたら材料とだし汁を加え、弱めの中火で煮ます。
- ④ 野菜に火が通ったら出来上がりです。

お好みでだし汁をブイヨンやチキンスープにしても良いですね☆。にがりやぬちまーすが無い場合はレモンなどでも少しもろもろしたりします。鍋のようにポン酢を少しかけるとまた風味が増して美味しいですよ☆