

今月はジャガイモの
 うまみを生かした素朴そぼく
 なスープの作り方を紹
 介かいします。ひと口飲め
 ば元氣いっぱい。



じゃがいもスープ



■作り方

- 1 ジャガイモは水からゆで、ゆで上がった^{うづわ}器^{えき}に取り、ゆで汁^{じゅう}は別^{べつ}にとっておく
- 2 なべにバターを溶かし、タマネギとネギを弱火^{じやく}でしんなりするまで炒める。ジャガイモのゆで汁^{じゅう}を加えて火^かにかけ、スープのもと(ブイヨンキューブ)を加える
- 3 煮立^{にた}ってきたら、裏ごししたジャガイモを加えて混ぜ、生クリーム、塩、コショウで味を調える
- 4 器^{えき}に盛り、アサツキを散らす



ざいりょう
■材料■(4人分)

	分量 ぶんりょう	下準備 したじゆんび
ジャガイモ	4個(500 ^{グラム})	皮をむぎ、一口大(四つ切り)に切る
タマネギ	中1個(100 ^{グラム})	みじん切り
ネギ	10 ^{センチ} (30 ^{グラム})	みじん切り
アサツキ	2〜3本	小口切り

- ・ スープのもと1個
- ・ 生クリーム150^{ミリリットル}
- ・ バター30^{グラム}
- ・ 塩、コショウ少々

■^{よう い}用意するもの

なべ、裏ごし器

■むずかしさ	☆☆☆
■エネルギー	180キロカロリー
■たんぱく質	2.8グラム
■脂質	7.3グラム



ワンポイント ジャガイモをゆでるには……

ジャガイモは強火でゆでること。ゆで上がったらずで湯を切って、なべに戻し、強火で水分を蒸発させます。熱いうちに手早く裏ごししてね。でんぷんのおいしさが閉じこめられ、ジャガイモ本来のおいしさが味わえます。冷めるとイモが粘って口ざわりが悪くなるわよ。



おなかをすかして帰宅したとき、一皿のスープがあれば疲れも忘れてほっとするものです。スープは肉類、魚介類、野菜などを煮出して取った汁をベースに作ります。フランス語ではポタージュと言い、なべで煮出した汁という意味です。夕食の幕開けに当たり、スープの味でその後に出る料理のできばえが想像できるといわれるほど大切な役目があります。

澄んだスープは、煮出したままのブイヨン、さらに透明に澄ましたコンソメ、煮出した材料も一緒に食べるポトフに分かれます。コンソメも、使う材料や浮き実により、風味の異なるものがいく通りもできます。

つなぎを入れたスープは、ピューレスープ(野菜類、魚・カニやエビなど甲殻類のすり身、裏ごした米、豆、イモ類を加えたも

●心と体をいやすスープ

の)、ブルーテースプ(ルーをスープで^{らんおう}のばし、卵黄や生クリームを加えたもの)、クリームスープ(ルーを牛乳で^{ぎゅうにゅう}のばし、野菜やイモ類の裏ごしや生クリームを加えたもの)などがあります。

スープにはたんぱく質や炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミン類などの豊富な栄養が含まれており、水を加えて加熱するとたんぱく質が分解してアミノ酸や核酸などが出てきます。消化吸収がよく、胃液の分泌をうながして食欲を高めます。

うまみ成分^{せいたいぶぶん}のグルタミン酸ナトリウムやイノシン酸などは、ごくわずかに存在^{そんざい}することによっておいしさ^{おいしさ}が増^まします。食品^{しょくひん}の甘み^{あま}や酸味^{さんみ}、苦み^{にが}が塩味^{しおあじ}とあいまって、豊かな味わい^{あじ}になります。口^{くち}に含^みみ「おいしい」と感じる味覚^{あじかく}の情報^{じょうほう}はすぐ^{さぐ}に脳^{のう}に伝わ^{つた}って、食欲^{じよく}を満足^{まんぞく}させ、心地^{こころ}よさを感じさせます。



イラスト 奈知未佐子

食べ物のなるほどクイズ

せんたくし
答えは三つの選択肢
から選んでください

- ① ナス科
- ② ウリ科
- ③ ヒルガオ科

しょうかい
紹介したレシピで
かんそう
作ってみた感想や
ぶんしょう
できればを文章
しゃしん おく
や写真で送ってく
ださい。楽しみに
まち
待っています!

(答え) 1 同じナス科のトナリにはつぎ木もできます。

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会／代表 渡辺満利子／スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm