

地中海風魚介と豆のスープ

<材料> 約6人分(大人)



カットトマト缶	1缶(400g)	むき枝豆	30g
水	350g	もち麦	30g
さば水煮缶	1缶(150g)	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1個(200g)	パセリ	少々
スライス乾燥にんにく	5g		
大豆の水煮(もしくは蒸大豆)	60g		

<作り方>

- ①もち麦はあらかじめ15分茹でておく。
- ②トマト缶を鍋に入れる。トマト缶の中に水を350g入れて、残りを混ぜ入れてから鍋に入れる。
- ③さば水煮缶は、さばを缶に残し、汁だけ鍋に入れる。
- ④玉ねぎを薄くスライス、乾燥にんにくは手でクシャッと握りこんでから玉ねぎと一緒に鍋に入れ、しばらく煮詰める。
- ⑤玉ねぎが柔らかくなってきたら火を弱め、大豆と枝豆を④に入れる。
- ⑥もち麦とさば缶の身を⑤に加え、塩で味を整え、器によそってからパセリのみじん切りを添える。

★ポイント★

さばの身は、仕上げ直前に加えることで、身が柔らかく、魚の臭みもなく仕上がります。
にんにくは生のみじん切りにしてもよいのですが、香りが大変きつくなるため、乾燥したものを使います。