

【スープ・ドゥ・レギュームのレシピ】

材料（出来上がり量約 3.5ℓ）	分量
玉葱	中 2 個
人参	中 1 本
セロリ（茎の部分）	1/3 本
トマト	中 1/3 個
キャベツ	中 1/4 個
ホワイトマッシュルーム	6 個
昆布	4 cm角程度
干し椎茸	1 枚
ローリエ	小さめ 1 枚
水 ※水道水でも構いませんが、ミネラルウォーターや浄水器を通した水の方が、より食材の旨味を引き出すことができます。	5L

★作り方★

玉葱、マッシュルームは繊維に沿って、人参、セロリ、キャベツ（※）は繊維に対して直角に 5mm 位の少し厚めに、トマトは 1 cm 角位にカットして、干し椎茸は手で軽く割り、昆布、ローリエ、水を一つの鍋に入れ、強火にかける。

※キャベツは芯の部分も一緒に使うと甘みがより濃くなります。

- ① 沸騰してきたら、アクをよくすくい、弱火にしてフツフツ（ポコポコ）と軽く沸いている状態を保ち、アクが出て来たらまめにすくい、1 時間 30 分煮る。
- ② 火を止めたら、30 分間、室温で置き（浸透圧でまろやかにさせる為）、濾す。
- ③ 塩で味を調える。参考：スープ 1 リットルに対して塩小さじ 1 杯程度（0.6%）

★ワンポイントアドバイス★

まとめて作って冷凍保存が可能です。そのままお召し上がり頂く他に、ポタージュの出汁、鍋物や湯豆腐の出汁にも使えます。