



煮干し出汁で作る 春雨スープ

材料

(2人分)

作り方

《出汁》

- ・煮干し出汁 600ml

《材料》

- ・鶏肉 1/2パック
(食べたい量)
- ・菜の花 3~4株ほど
- ・春雨 20g

- ・酒 大さじ1
- ・きび砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
(あれば淡口醤油がおすすめ)
- ・塩 ふたつまみ程度
- ・こしょう 多めにふりふり

- ・ラー油 (お好みで)

①《下準備》

鶏肉は食べやすい大きさに薄切り、
菜の花はできれば塩を入れた沸騰したお湯で2分下茹で、
冷水で冷やしてから2~3cm幅に切っておく。
(もし時間がなければ2~3cm幅に切るだけでOK!)

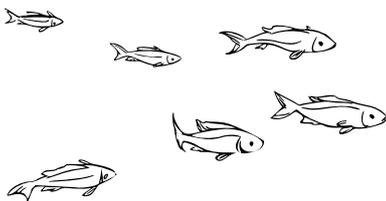
②《食材を出汁で煮る》

鍋に煮干し出汁を用意しまずはサッと煮立たせる。
切った鶏肉を加え、5分ほどアクを取りながら弱火で煮る。
鶏肉に火が入ったら菜の花も加える。

③《味付け》

調味料を全て加える。
味見をして美味しかったら春雨を加えて3分ほど煮て完成。
仕上げにお好みでラー油を少し。

辛いスープにしたい方は豆板醤を少し入れてみてください♪
もっと満足感アップさせたいときは最後に溶き卵を加えて
かきたまスープ風にしても美味しいですよ♪



TORICO

京都のお出汁教室

料理のポイント

●食材の切り方

・鶏肉

鶏肉はごろっと一口大に切ってもいいのですが、薄切りにしてあげると柔らかく食べやすくなります。小さいほうが春雨や菜の花とも馴染みやすいのでぜひ。



・菜の花

茎の部分をそのまま2~3cm幅に切ってしまうと太くて口当たりが悪く、繊維がごわつき美味しくないなので茎はななめに薄切りしてみてください。そうすると薄くて食べやすく、2~3cm幅に揃えることができます♪



また、菜の花は塩をいれた沸騰したお湯で下茹でして冷水で冷やすと色が鮮やかになります。



●春雨

今回は10gに分かれている個食タイプを使用しました。ひとまとまりの春雨をお持ちの方はひとつかみ程で一人分になります。



●酒は味に丸みを持たせるため

酒をスプーン1杯程度入れると味がまろやかになり、鶏肉の臭みも消してくれます。鶏や魚を使うスープにはぜひ入れるようにしてみてください。

●お砂糖をほんの少しだけ

お砂糖をほんの少しだけ入れることでスープの味に丸みと深みが出ます。ひとつまみでもいいので少し入れてみてください。レシピではきび砂糖を使用していますがお持ちのお砂糖でOKです。