



キノコのスープ



出来上がり料理



材料（2人分）

好みのキノコ（種類をなるべく多く）
200g
 ニンニクの薄切り.....2枚
 ドライマト.....2分の1個分
 生ハム（切れ端でよい）.....15g
 日本酒.....大さじ3
 塩.....小さじ2分の1
 水.....500cc
 赤唐辛子.....少々
 オリーブオイル.....小さじ1
 刻みパセリ、青ユズ.....各適宜
 砂糖.....少々

作り方

- ①ニンニク、ドライマトの細切り、生ハムを用意する。
- ②鍋に①を入れて火にかけ、日本酒を加える。しっかり沸騰させてアルコールを飛ばしたら水を加える。だしを出すために静かに沸いた火加減で10分ほど加熱する。
- ③キノコは石づきを取り、ひと口大になるように手で縦方向に裂く。
- ④スープの鍋に塩、砂糖ひとつまみと赤唐辛子を少々加える。味をみて、水っぽさがなくなっていればOK。薄いだしでよい。
- ⑤キノコを入れる。沸いてきたら火を弱め、キノコが沈んだら火の通った合図。味をみて塩で調整する。しゃっきりした食感が好みなら2~3分、スープにうまみを出したければ少し煮込む。刻んだパセリとオリーブオイルを加えてざっと混ぜて火を止める。
- ⑥器に盛り、青ユズの皮をのせる。

ワンポイントアドバイス

キノコは低カロリーで高栄養食品です。栄養成分は種類によって異なりますが、ビタミンDやビタミンBのビタミン類、カリウムやリン等のミネラル類が含まれています。

ビタミンは人間に必要不可欠な栄養素。リンは骨や歯の材料に、カリウムはナトリウムを体外に排出する働きがあります。

また、食物繊維も多く含まれていますので、栄養過多や肥満や成人病に陥りやすい現代人にとってきのこは、まさに理想的な健康食品と言えるでしょう。

健康を保つため、きのこ類を食卓に積極的に取り入れていきましょう。

