

第29回 しまうまサークル@関西 患者会

「元気の出る料理を作ろう！」

下記は、会報の最後のページに入れた記事です。

元気の出る料理 ～簡単レシピ～ 第1回 野菜スープ

93歳の歯のない母のためにほぼ毎日作っている野菜のスープを紹介します。
美味しくて栄養満点！ 入れる野菜は自由。出来上がりの色合いも考えると楽しいです。

① 材料(4人前くらい)

玉ねぎ、1/2個。にんじん 1/2本。ジャガイモ(小)1個。
固形スープ 1個～2個。牛乳、50ml程度。
この日は、冷蔵庫にあった野菜
(パプリカ、1/3個。かぼちゃ、1/10個。
キャベツの芯、少々)も入れました。



- ② 材料の野菜を小さく切ります。
③ 鍋にバターを溶かして、野菜を入れ、炒めます。
④ 野菜がしんなりしたらひたひたになるくらいに水を入れ、
固形コンソメスープの素を入れます。蓋をして煮ます。
⑤ 沸騰したら弱火にして約20分煮ます。
⑥ 煮えたら冷まして粗熱を取り、ミキサーにかけます(約2分)。
⑦ 牛乳を加え、好みの温度に温めて、完成です。



By 市橋 靖夫

今日は、これを基にして、元気の出るスープを作っていきます。

- バターは、好みですが10グラムくらい入れるのが僕は好きです。
- よく炒めた方がおいしくなるといいますが、あまり気にしなくてもいいと思います。香ばしいのが好きならちょっと焦げるくらいまで炒めるといいです。
- 似る時間、ミキサーにかける時間は僕の加減。もっと短時間でもできると思いますが、よく煮て長めにミキサーにかけた方が舌触りが良くなります。裏ごしまではしないですから、ミキサーに任せます。
- ミキサーにかけた後、牛乳をお玉に2杯ほど入れるのですが、ここは味と粘り気を見て加減してください。牛乳を入れると薄味になりますので、塩を少々入れます。

いろいろなバリエーション



A. 素材のおいしさを楽しむ

① コーンスープ

レストランで出てくるコーンスープはコーンだけを使っていますが、他の野菜を入れてもコーンの美味しいスープになります。栄養を考えるといろいろ入れたいものです。

コーンの缶詰 1缶

たまねぎ 半分、にんじん 半分、好みでセロリとかもOK

② かぼちゃのスープ

かぼちゃをメインにしたいときは、量を多めに入れるとかぼちゃのスープになります。

かぼちゃ 1/8切～1/4切（種と皮は取ります）

たまねぎ 半分、にんじん 半分



③ パプリカのスープ

パプリカを多めに入れると、パプリカの風味が楽しめます。

パプリカ（赤でも黄でも） 半分～1個

たまねぎ 半分、にんじん 半分、ジャガイモ 小1個



④ キャベツのスープ

キャベツの緑のところは千切りにしたりして食べてしまうと、中の白い固い部分が残って、サラダにはちょっと嫌だな、というとき

キャベツをどっさり入れて、同じ要領でスープにします。

キャベツ 1/8個くらい

たまねぎ 半分、ジャガイモ 小1個。

セロリ 5センチくらい。



キャベツの中心の芯も煮ると柔らかくなりますが、すごくキャベツ臭くなります。おすすめできません。

にんじんとかの色の付いた野菜を入れても良いですが、ちょっと色が美しくなくなります。

☆ キャベツの白い葉脈の部分やブロッコリーの芯（皮をむいた中の白い所）など、加減して入れると入れたのかどうか分からないくらいだけど、ちょっと違った風味を加えることができます。

☆ 他にもきのこ類、サツマイモ、等も。

☆ また、鶏肉とかベーコンとかの肉類を入れるとちょっと濃厚なスープができます。

B. 色を楽しむ

上のスープはいずれも赤や黄色になるのですが、工夫で他の色もできます。

① 白いスープ

フランス料理のビシソワーズ風のスープも同じ要領でできます。白い色の材料を合わせます。

ジャガイモ 中くらいのが1個

たまねぎ 半分

セロリ 5cmくらい

しろねぎ 5cmくらい

(フランス料理のレシピにはポロねぎ

(ポアロねぎ、リーキ)とかいうのが入っていたりしますが、

そんなものは近所のスーパーではお目にかかれませんで、しろねぎの白い部分を使います)



生クリームを牛乳の代わりに入れてもいいです。加減して。

燕を使っても、白色のきれいなスープになります。優しい味になります。

② 緑のスープ

ほうれん草や小松菜、ブロッコリーの緑の部分を入れて

黄色や赤色のにんじんやパプリカを入れなければ、

(入れるとすごい色になる！)

緑色のスープを作ることができます。

緑色を鮮やかにするには、

他の野菜とは別に1分程度ゆがいて

水で絞めて色が変わらないようにして置き、

柔らかく煮た他の野菜と合わせてから、ミキサーにかける

と、うまくなります。

緑色の材料が多すぎると緑色が濃くなるので、量は加減してください。

牛乳を少し多めに入れると薄緑色のきれいなスープになります。



③ 赤いスープ

赤色のパプリカでも赤いスープになりますが、トマトのスープもできます。

たまねぎ 半分、にんじん 適量、じゃがいも 適量

トマト缶 200g~300g (ざっと一缶です)

牛乳を入れて薄い色合いにします。

