

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

そらまめのスープ

きれいなグリーン色のポタージュスープ。
冷やしてもおいしくいただけます♪

材料 (4人前)

そらまめ (むきみ) ……………	250グラム (サヤ付きで17~18本)
パセリ ……………	1枝
コンソメの素 ……………	2個
バター ……………	大さじ2
小麦粉 ……………	大さじ2
牛乳 ……………	2カップ
生クリーム ……………	大さじ4
塩・こしょう ……………	少々



作り方

- ① そらまめは、ゆでて皮をむき、裏ごしするか、牛乳1カップを加えてミキサーにかけペースト状にする。
- ② お湯2カップにコンソメの素を溶かし、スープを作っておく。
- ③ 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦げないように軽く炒め、②のスープを少しずつ加えながらのばし、残りの牛乳1カップを加える。(裏ごしした場合は牛乳2カップを加える)
- ④ ③に①を加え、煮立ったら最後に塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、生クリーム大さじ1を中央にあしらい、パセリのみじん切りを散らす。

ワンポイント・アドバイス

- ◎ そらまめは、ゆで過ぎると色が悪くなるので注意。
- ◎ 裏ごしは、ゆでたての熱いうちに。

ちばの
やさいの
こと

そらまめ
産出額
全国2位

千葉県内の主な産地

山武市 南房総市 千葉市

ちょこっとコラム そらまめイトセトラ

サヤが空に向かって実ることから「空豆」といわれます。購入するときは、サヤが濃い緑色で、赤褐色や黒くなっていないものを選びましょう。保存は、サヤのままポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存します。また、調理直前にサヤをむくようにしてくださいね。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.jp.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>