

さまざまなお豆さんのすり流し

材料) 約800cc

チキンスープの材料 約600cc分

鶏ひき肉200g

白ネギの青い部分1本分

生姜の皮10gほど

水1L



うすいえんどう15鞘150gほど

スナックエンドウ10鞘

そら豆3鞘

菊芋200g

塩小さじ1/2

牛乳200cc (お好みで)

作り方)

1. チキンスープを作る。鍋に鶏ひき肉、白ネギの青い部分、生姜の皮を入れ、水を注いで菜箸でひき肉をほぐして火にかける。
2. 沸騰したらアクを引き、火を弱めて20分煮る。
3. キッチンペーパーなどを敷いたざるで濾す。
4. スナックエンドウは上下の筋を取る。そら豆はさやから外し、薄皮ごと鍋に入れる。うすいえんどうはさっと洗ってそのまま使う。菊芋はよく洗って皮ごと1.5cmの幅に切る。
5. 鍋に入れ、3を600cc注いで火にかける。沸騰したらアクを引き、火を弱めて15分煮る。
6. 火を止め、具とスープに分けて冷ます。冷めたら菊芋とスナックエンドウを丸ごとミキサーに入れる。うすいえんどうは鞘から実を出して加える。そら豆は薄皮を剥いて実だけを入れる。冷ましたスープと塩を加えて滑らかになるまで攪拌する。
7. 鍋に戻し入れてお好みで牛乳を注ぎ、火にかける。もしくは冷製も美味しいです。
8. 沸騰寸前で火を止め、お椀に注ぐ。