



実えんどうレシピ

実えんどうの和風スープ

実えんどうの豊かな香りが感じられる和風スープです。
特産品の指宿鯉節でだしをとることで、さらにうま味がアップします。

材料(2人分)

実えんどう……………40g
たまねぎ……………40g
バター……………小さじ1(4g)
かつおだし……………1と1/2カップ(300ml)
しょうゆ……………小さじ1/2強(4g)
酒……………小さじ2(10g)
みりん……………小さじ1(6g)
塩……………少々(0.5g)

作り方

- ①実えんどうをサヤから出し、小さじ 1/6 の塩(分量外)をまぶして熱湯で 2 分ほど熱し、火を止めそのまま粗熱をとります。
- ②たまねぎをみじん切りにします。
- ③鍋にバターを熱し、②を入れ、きつね色になるまで炒めます。
- ④かつおだしを入れ、沸騰したらアクを取り除き、しょうゆ、酒、みりん、塩で味を調えます。
- ⑤水気を切った①を入れ、さっと火を通して火を止め、器に盛ります。