

モロヘイヤ和風スープ ～クリーミー仕立て～



菊地 咲穂



材料・分量(4人分)



- ・ かつおだしの素・・・小さじ1
- ・ モロヘイヤ・・・17枚
- ・ 塩・・・小さじ1
- ・ 酒・・・大さじ1
- ・ **牛乳**・・・950ml
- ・ 醤油・・・大さじ1
- ・ オクラ・・・4本
- ・ 水・・・200ml
- ・ レモン汁・・・10ml



作り方



- ① モロヘイヤは根元の固い部分を1～2cm切り落とし、塩少々加えた熱湯でサッとゆでて水にとって冷まし、水気を絞る。オクラもついでに湯がいておく。
- ② モロヘイヤをハンドミキサーで細かくする。
- ③ 鍋で沸騰させた水に、かつおだしの素、塩、醤油、最後に牛乳を入れ、味を整える。
- ④ ③に先程のモロヘイヤを入れて、弱火で温める。
- ⑤ 鍋に牛乳、レモン汁を入れ、沸騰する前まで弱火で温める。
- ⑥ ⑤をざるで越し、越したものを豆腐の木箱に入れて形を整える。固まったら1口サイズに切る。
- ⑦ ④にオクラ、カッテージチーズを盛り付けて完成。

ポイント

宮城の特産品の1つである、モロヘイヤを存分に生かしたスープを作りました。