

ほうれん草

現在出回っているほうれん草は、東洋種（葉肉が薄く葉先がとがりアクが少ない）と西洋種（葉肉が厚く葉が丸みをおびアクが強い）の一代雑種です。1年中収穫されますが旬は11月から2月で、霜にあたると甘味が増して味がよくなります。また、シュウ酸が少なく生食用に改良したサラダほうれん草もスーパーで売られるようになりました。

ほうれん草のみそスープ



<材料>

ほうれん草80g たまねぎ50g ジャがいも50g バター20g
牛乳200cc 生クリーム大さじ2 上高地みそ20g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて氷水にさらして水けをきり、かぶの部分を切り落として1センチ長さに切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ジャがいもは洗って皮をむき、縦4つ割りにして7センチ幅に切る。
- ④ フライパン（20センチの深）にバターとたまねぎ、ジャがいもを入れ中火で炒める。
- ⑤ ④に水300ccを加えて煮る。
- ⑥ ジャがいもが柔らかくなったら、ほうれん草を加えて火を止める。
- ⑦ ⑥のあら熱をとってからミキサーにかける。
- ⑧ フライパンに戻して生クリームを入れ、中火で温める。
- ⑨ 上高地みそを⑧のスープ大さじ3で溶きほぐして加え、味を調える。