

スープ焼きおにぎり

表面をパリパリに香ばしく焼いた、焼きたておにぎりに、熱々のスープをかけ、くずしながら食べる。形は特に決まりはないので色々楽しんでください。

スープ焼きおにぎり



焼きおにぎりを作る



<材料>

炊きたてご飯 400g

【作り方】

① おにぎり 4個作ってバットに並べ、少し表面を乾かす。

… おにぎりの握り方 …

炊きたてのご飯をボウルに広げ、湯気をとばして粗熱を取り、手に水を少量つけ、塩小さじ 1/4 をこすりつけてご飯（100g）をのせ、側面をを押しえるようにして5～6回握る。

② グリルを強火で熱し、両面こんがり焼く。（10分前後）

根菜スープ



<材料>

鶏もも肉 150g ごぼう 80g にんじん 50g しめじ 70g 里芋 100g
セリ 15～20g おにぎり 4個 上高地みそ 50～60g

<<調味料A>>

酒 大さじ3 みりん 大さじ3

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでこすって洗い、大きめのささがきにして水にさらす。
- ② にんじんは皮をむいて、大きめのささがきにする。
- ③ 里芋はたわしでこすって洗い、皮をむいて1㎝角切りにする。
- ④ しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ⑤ セリは3㎝長さに切る。
- ⑥ 鶏肉は2㎝角切りにする。
- ⑦ フライパン（深い）にだし汁（かつおだし）800ccと鶏肉を入れて中火にかけ、煮立ってきたら火を弱めてアクを取りながら5分煮る。
- ⑧ ⑦に、ごぼう、にんじん、里芋を入れて煮る。
- ⑨ 野菜が柔らかくなったらしめじを加え、上高地みそで味を調える。
- ⑩ 最後にセリを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑪ 器に焼きおにぎりを1個ずつ入れ、⑩の熱々を注ぎ入れる。
(お好みで刻みのりをかても)

くずし豆腐のスープ



<材料>

絹ごし豆腐300g えのき茸100g ニラ30g
長ねぎ5g にんにく5g しょうが5g

≪調味料B≫

鶏ガラスープ大きじ1 酒大きじ2 上高地みそ50～60g コチュジャン大きじ1

【作り方】

- ① ニラは5^{センチ}幅に切る。
- ② えのき茸は根元を切り落として3^{センチ}長さに切り、細かくほぐす。
- ③ 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパン（深い）に、ごま油大きじ1と③の野菜を入れて炒める。
- ⑤ 香りがでたら、豆腐を手で細かくくずしながら加えて炒める。
- ⑥ ⑤に水800ccと調味料Bを入れ、煮立ってきたらえのき茸を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥に片栗粉大きじ2の水溶きを加えてとろみをつける。
- ⑧ 味を調べてニラを加え、さっと火を通す。
- ⑨ 器に焼きおにぎりを1個ずつ入れ、⑧の熱々を注ぎ入れる。

カレースープ



<材料>

白菜150g たまねぎ80g ベーコン50g エリンギ50g にんにく5g
万能ねぎ2本 市販のカレールー30g（お好みのもの） 上高地みそ50～60g

【作り方】

- ① 白菜は芯と葉に分け、芯は5センチ×4センチ長さに切り、葉は2センチ×4センチに切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ エリンギは長さ半分に切って、太めのせん切りにする。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ ベーコンは2センチ長さに切る。
- ⑥ フライパン（深い）にサラダ油大さじ2とベーコン、にんにくを入れて中火で炒める。
- ⑦ ベーコンの油がでてきたらたまねぎを加えて炒める。
- ⑧ たまねぎがすき通ってきたら白菜の芯、葉の順に炒める。
- ⑨ ⑧に水800ccを加え、煮立ってきたらアクを取り除き、カレールーとみそを加えて煮溶かす。
- ⑩ 味を調べ、器に焼きおにぎりを1個ずつ入れ、⑨の熱々を注ぎ入れ、万能ねぎを散らす。