

コトコト作つて、ゆつたり食べて、しみじみおいしい

スープの力

食事でスープをとると、何か体にいいことをした気分になりませんか。

スープは食材のエキスが丸ごと入っていて、寒い時期には体が温まりますし、子どもやお年寄りも食べやすい。体調が悪いときには食事代わりにもなるという優れものです。また、コトコトと煮ていると気分が落ち着いてくるのも、スープの不思議な魅力かも知れません。

今月は、さまざまな利点をもつ「スープの力」を味わってみましょう。夕ごはんの主菜にもなる「おかずスープ」、朝食から元気になる「モーニングスープ」の数々をご紹介します。

料理／風間紀美江（池袋教室）・新保千春（赤羽教室）

撮影／鈴木正美

クックルレー

p.18



野菜のやさしいスープ

p.10



かぼちゃコーンのつぶしスープ

p.17



緑のスープ

p.6

たらキムチスープ

p.12





魚をさばく

旬の魚介をおろしたり、さばいたり、上手に扱っておいしく食べよう。



今月は...たい



【腹骨・小骨をとる】

【頭を半分に割る】



もう片方の身も同様に、身を切り離す



腹側・背側に切り目を入れ→背から切り開き、片身を切り離す



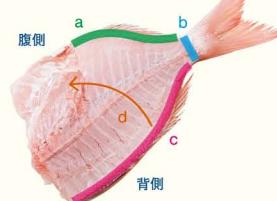
④中骨のついたほうの身も、
a→b→cと、背側と腹側に切り目を入れる。
⑤③のdと同様に、背から腹へと切り進め、腹骨のつけ根部分を断ち切って身を離す。「三枚おろし」の完成。



【腹骨・小骨をとる】
⑥腹を左にし、腹骨をそぎ切る。身の中央の小骨は抜く。
【頭を半分に割る場合】
頭部を洗う。安定よく置き、中央から半割りにする(「梨割り」という)。小さいとはいえたないので、手を切らないよう注意し、無理ならやめる。



【三枚におろす】



④尻びれまで腹を切り内臓を除く。中骨近くの膜を切っておく。
⑤菜箸を使って、中骨近くの血をよく洗い流す。
【三枚におろす】
▼a→b→c→dの順に切る。
①a腹側の尻びれから尾まで、浅く切り目を入れる(刃は、尻びれ=中骨のすぐ上側に)。

②b尾のつけ根に切り目を入れ、c背側にも切り目を入れる(刃は背びれ=中骨のすぐ上側に)。
③d背の切り目から、刃先で身を中骨からはがすように、少しずつ矢印の方向へ切り進める。腹骨と中骨のつけ根部分を断ち切り、身を離す。
④胸びれの後ろで両面から刃を入れて、頭を切り落とす。

鯛の旬は春。店先では小さめの鯛を見かけることも。鯛は骨や皮がしっかりしていてかたいため、大きなものは出刃包丁でないとさばきにくいのですが、1尾200g弱くらいの小鯛なら、家庭の包丁でもおろせます。刺身にできる新鮮なものを三枚にさばぎ、うま味のある「あら」も残さず使います。

撮影／大井一範(浅谷教室)



フォレノワールと フレッシュユアツブルティー

フォレノワールは、ドイツ南西部の森林地帯「黒い森」にちなんだお菓子。ドイツでは

「シュヴァルツヴァルダー・キルシュトルテ」

という長い名で親しまれる、ヨーロッパの伝統菓子です。

ココア入りのスポンジ生地に合わせるのは、甘ずっぱいチェリー。

森に積もる雪に見立てた白いホイップクリームと、薄く削ったチョコレートは、雪の上の落ち葉です。

ほんのりとチェリーのお酒（キルシュ）が効いて、辛党の人にも喜ばれそう。

ヨーロッパの長い冬を楽しみたい、大人のケーキなのかもしません。



フレッシュユアツブルティー

ほのかなりんごの香りを紅茶に移します。

1りんごはよく洗う。芯を除き、皮を薄切りにする。芯を除き、実は薄切りにする。

2ボットにりんごの皮と実を入れ、熱い紅茶をそいで3分ほどおく（ティーバッグならボットと一緒に入れ、湯をそいでりんごと一緒にむらし、ティーバッグを先に引きあげるといい）。

