

# トロトロ白菜と鶏手羽の中華スープ

<材料> 2人分

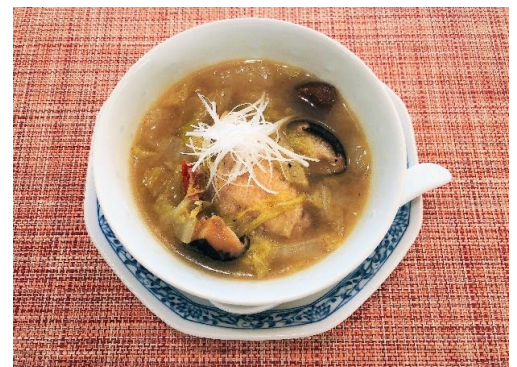
白菜	200g	B {	水+干し椎茸の戻し汁	300cc
鶏手羽先	2本		鶏がらスープの素	小さじ1/2
干し椎茸(戻す)	2枚		酒	大さじ2
塩	小さじ1/4			
こしょう	少々			
ごま油	小さじ2	C {	オイスターソース	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2		しょうゆ	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ1		こしょう	少々
長ねぎ(みじん切り)	10g		長ねぎ(白髪ねぎ)	4cm分
赤唐辛子	1/2本			

<作り方>

1. 手羽先は関節部分で切り分ける。骨に沿って切り込みを入れ、手羽中に塩・こしょうをする。白菜は1cm幅に切る。椎茸は水で戻し、4等分のそぎ切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、手羽を入れ、両面焼き色をつける。
3. 手羽を取り出し、Aを入れ、香りを出すように炒める。白菜・椎茸・赤唐辛子を加え、油をなじませるように炒める。手羽とBを加え、沸騰したらアクと脂をすくう。弱火にして30分、白菜がやわらかくなるまで蓋をして煮る。
4. Cで味を調べ、蓋をしないで3分煮る。蓋をして冷まし、いただく直前に温めると味が染み込んでおいしい。

<MEMO>

- ・少しシャキシャキ感を残したい場合、煮込み時間を15分～調整してください。



# クラムチャウダー

## <材料> 2人分

あさり	150g	白ワイン	大さじ3
水	500cc	バター	10g
塩	大さじ1	薄力粉	小さじ2
ベーコン（ブロック）	20g	A { あさりの汁+水	280cc
玉ねぎ	40g	コンソメ	小さじ1/4
じゃがいも	40g	ローリエ	1/2枚
セロリ	20g	B { 牛乳	100cc
にんじん	20g	生クリーム	大さじ3
		塩・こしょう	各少々
		パセリ（みじん切り）	適宜
		クラッカー	5～6枚

## <作り方>

1. あさは、バットなどに入れ、塩水を加え、アルミホイルなどで蓋をする。  
数箇所穴を開け、冷暗所に置き、砂出しをする。  
こすり洗いをし、殻の汚れを落とし、水気を切る。
2. 野菜類、ベーコンは1cm角に切る（セロリは筋を取ってから）。
3. 鍋にあさりと白ワインを入れて蓋をし、中火にかける。  
あさりの口が開いたらザル+ボウルにあける。
4. 同じ鍋にバター・野菜・ベーコンを入れ、半透明になるまで炒める。  
薄力粉を加え、弱火で炒める。  
Aを加え、蓋をして弱火で10分煮る。
5. ローリエを取り出し、Bとあさを加え、温める。  
塩・こしょうで味を調える。  
器に盛り、砕いたクラッカーをかけ、パセリを散らす。

## <MEMO>

- ・クラッカーを浸していただいても美味しいですよ。
- ・あさはむき身を使用しても。  
あさりの汁はスープに加えましょう。

