

～ プレイバックレシピ! 2006年3月 ～

ムチンチタン

## 蕪菁鶏湯

「胃にやさしくからだがポカポカあたたまる」

## カブと鶏肉のスープ



## 材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
カブ	大2個	スープ	1,200cc
鶏モモ肉	2枚	酒	大さじ 2杯
		塩	小さじ 1杯半
		化学調味料	小さじ 1杯

## 材料のワンポイント

「カブ」は胃を刺激しないので小さな子供やお年寄りへの食材に最適で、胸やけ・胃もたれを解消し、腸の働きを整えるジアスターゼとビタミンCを多く含みます。食卓でお鍋を囲んで、からだも心もポカポカと暖まります。

## 作り方

- ① 調味料を量り準備しておく。
  - ② 鶏肉を一口よりも少し小さめに切っておく。
  - ③ カブは表面にスジが多いので皮を厚めにむき、8ミリほどの厚さにスライスし、(分量外の)塩を少し入れたお湯で一煮立ちするくらいサッと茹で水気を切っておく。
  - ④ カブの葉も茹でて一口大に切っておく。
  - ⑤ 鍋にスープを沸かし鶏肉を入れ、最初は強火で、沸いてきたら弱火にしてアクをこまめに取りながら12～15分煮込む。
  - ⑥ 調味料とカブを入れる。
  - ⑦ 一度沸騰した後、2分ほどアクを取りながら煮込む。
  - ⑧ 彩りに茹でておいたカブの葉を散らして出来上がりです。
- ※ 土鍋などに移して、鍋のように卓上で取り分けると熱々のまま召し上がれます



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

カブはあまり煮込み過ぎないで下さいね。トロトロに崩れてしまいます。アクをしっかり取って鶏肉からでる臭みを取って下さい。そのままのスープを味わって戴くのが一番のおすすめですが、味付けがシンプルなので、食べる時に豆板醤や柚胡椒、ブラックペッパーなどで風味づけをして各自の好きな味付けにするのも楽しいですよ。残ったスープにそうめんや春雨を入れるのもいいですね。