



冷え症が気になる方のレシピ

スープ・デザート

エビのアメリケーヌ豆乳スープ

【材料(2人分)】

有頭エビ(大) …… 6尾(殻をとり背開きにする)

にんにく …… 1/2片(粗みじん)

玉ねぎ …… 1/2個(粗みじん)

セロリ …… 1/4本(粗みじん)

トマトホール缶 …… 200cc

白ワイン …… 50cc

水 …… 100cc

豆乳 …… 150cc

<調味料>

オリーブオイル …… 小さじ2強



パセリ …… 少々

塩 …… 適宜

胡椒 …… 少々

シナモン …… 少々

【作り方】調理時間:30分

1. オリーブオイルでにんにくを弱火で炒め、エビの頭部と殻を加え、中火で炒め全体に赤くなったら白ワインを加えてアルコールをとばす。
2. (1) に玉ねぎ、セロリを入れて炒め、しんなりしたら、トマト、白こしょう、水を加え、ふたをして10分煮込んでからふたをとり、さらに半分の量になるまで煮詰める。
3. (2) をこす(すりこぎなどでエビと野菜のエキスを絞り出すようにしっかりつぶす)。殻は捨てる。
4. (3) を鍋に移し、豆乳を加えて火にかけ、沸騰したところに塩で下味をつけたエビを入れ、塩で味を調える。
5. 器に注ぎ、シナモン、パセリをふる。

👉 このレシピのポイント… エビ

このメニューの核となる食材は「エビ」です。

このセット全体では、「にんにく・胡椒・唐辛子・シナモン・玉ねぎ」など、体を温める食材をたくさん使っています。でも上に挙げた食材はどれも「辛い」もの。つまり「発散作用」が強いので「熱」(温める作用)も散ってしまいがち。そこでこのメニューでは、発散せずにどっしりと温める作用をもつ「エビ」を合わせています。