

## Zuppa di bardana e lenticchie

### ごぼうとレンズマメのスープ



#### 【材料】(4名分)

ごぼう	150g～
人参	1/2本
ジャガイモ	小1個
セロリ茎	1本
玉ねぎ	中1個
レンズマメ	50g
水	適宜

オルチョサンニータ 大さじ3  
自然海塩 小さじ1強～  
野生のオレガノ 少々

※野菜はあるもの2～3種類でもOK

(下処理)・レンズマメは洗ってざるにとっておく

#### 【作り方】

- 1) ごぼうやその他野菜はいちょう切りにスライスする
- 2) ごぼう、オルチョ大さじ1を鍋に入れ火をつける。炒め始めはごぼうのアクのおおいがするが炒めているとこうばしい香りに変化する、  
そうになったら他の野菜、オルチョを足して分量の塩も入れて更にいためる
- 3) 野菜の甘さと旨みが出たのを舌で確認しレンズマメと水をひたひたより多く加えて沸騰させ、その後は極弱火にしふたをして気長に煮る
- 4) レンズマメが煮えたらOK。塩加減を確認し足りなければ足し、塩気が強い場合は水を加える

(ここでカムット小麦フェデリーニ 1.25mmを短く折ったものを加えてもよい)

但し、水気を吸うのである程度の水分量が必要。最初に入れる水を多めに加える。乾燥のまま加え2～3分更に煮込んでアルデンテに仕上げる。またトゥベッティを加えてもよい。その場合はさっとゆでてから投入する)

- 5) 深皿に盛り、野生のオレガノ、オルチョ少々を上からあしらう

※水を加える時に丘の上のポモドリーノを好みの量加えてトマト味にしてもおいしい