



Zuppa fagioli e cavolo

白いんげん豆とキャベツのスープ



【材料】1~2名分

白いんげん豆	50~100g 程度 (動画は 100g 使用)
きゃべつ	3 枚
たまねぎ	中 1 個
ベーコン	20g 程度 (または塩漬けケッパー 12-13 粒)
にんにく	1 片
※アサクラ EVO	大さじ 1
※コンチェントラートデルマーレ (野菜炒める時)	小さじ 1/3
水	作り方を参照
パルミジャーノレッジャーノ	適宜

※印はアサクラアイテム

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL.79 ライブクッキングより

【作り方】

- 1) 白いんげん豆は洗い、水 300 ml に 6g (水の 2%) のコンチェントを入れて浸水する
- 2) 翌日水を捨て、軽く洗って新しい真水 300 ml でやわかく煮る (または圧力鍋で煮てもよい)
- 3) にんにくはみじん切り、玉ねぎは短くスライスし、キャベツも短めの千切りする、
- 4) ベーコンはみじん切りする
- 5) 鍋ににんにくと EVO を入れ弱火でじっくり香りを出し、続いてベーコン (または塩漬けケッパーの粗みじん切り) を入れ炒める
- 6) ベーコンの脂がじわじわ出てきたら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める
- 7) 続いてキャベツとコンチェントを加えてさらにしっとりするまで炒める
- 8) しんなりしキャベツの甘みが出るまで炒める
- 9) 柔らかく煮えた白いんげん豆の煮汁ごとに加え更に水を 500 ml 加え沸騰したら更に 15 分程煮る
- 10) 味をみて塩味を調える
- 11) スープ皿に盛りパルミジャーノチーズを添える