



Zuppa fagioli e cavolo

白いんげん豆とキャベツのスープ



【材料】4名分

白いんげん豆	100g 程度
キャベツ	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
※塩 (コンチェント)	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	お好みで適宜

※印はアサクラアイテム

※塩はお勧め塩、コンチェントラートデルマーレ

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.219 (ダイジェスト)
vol.79 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) 前日に白いんげん豆を洗い、水 300ml に 6g (水の 2%) の塩を入れて浸水する
- 2) 翌日水を捨て、軽く洗ってから新しい真水 300ml でやわかく煮る (圧力鍋で煮てもよい)
- 3) にんにくみじん切り、たまねぎ短くスライス、キャベツ短めの千切りにする
ベーコンはみじん切りする
- 4) 鍋ににんにくと EVO を入れて弱火でじっくり香りを出し、
続いてベーコン入れて炒める
- 5) ベーコンの脂がじわじわ出てきたらたまねぎを加えしんなりするまで炒める
- 6) 続いてキャベツと塩を加えて足りないようなら EVO も足してさらにしっとりするまで炒める
- 7) キャベツはしんなりし甘みが出るまで炒める (5~6 分)
- 8) ひねりつぶせる位に煮えた白いんげん豆を煮汁ごと加え、更に水を 500ml 程度加えて
沸騰したら更にキャベツがしっかり煮えるまで 15 分程煮る
- 9) 味をみて塩味を調える
- 10) スープ皿に盛り、お好みでパルミジャーノチーズを添える