



## Minestrone con Lentichie

### レンズ豆と野菜のスープ



#### 【材料】3～4 人前

|               |         |
|---------------|---------|
| レンティッキエ（レンズ豆） | 50g     |
| 浸水用水          | 200cc   |
| ※塩（コンチェントラート） | 2g      |
| たまねぎ          | 小 1 個   |
| にんじん          | 小 1/2   |
| にんにく          | 1 片     |
| ※丘の上のポモドリーノ   | 5～6 粒   |
| ※アサクラ EVO     | 大さじ 1 弱 |
| 水             | 400cc   |
| ※塩（コンチェントラート） | 小さじ 1/2 |
| ※野生のオレガノ      | 少々      |

※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol. 226

#### 【つくり方】

- 1) レンティッキエは洗ってからボウルに入れ水と塩を入れ浸水する  
※寒い時期は 2～3 時間、暑い時は 30 分ほどすると早く煮える
- 2) 水を捨てたらさっと塩を洗い流し鍋に入れ、真水を入れて中火で煮る
- 3) 沸騰したら弱火にして指で簡単につぶせるぐらいまで煮る（浸水をするると 20 分程度）
- 4) にんじん、たまねぎ、にんにくはみじん切りする
- 5) 丘の上のポモドリーノはフォークなどをあらかじめ軽くつぶしておく
- 6) 別鍋に野菜を全部入れ、上から EVO を注ぎ塩も加えて点火、中火で炒める
- 7) しっとりしてきたら火を弱めじっくり炒める
- 8) 旨味が出たらポモドリーノを加えてさらに煮る  
※動画では豆と煮汁を入れてからトマトを入れる方がよりおいしい
- 9) 1～2 分炒めたらレンティッキエを煮汁ごと加えて、ひたひたになるよう水も加える
- 10) 中火にして沸騰したら弱火にし（蓋をして）全体が一体化するまで 15 分以上煮る
- 11) 塩味を確認し味を調える
- 12) スープ皿に注ぎ野生のオレガノを添える