

Zuppa di fagioli

インゲンマメのスープ



【材料】

白いんげんマメ	100 g
玉ねぎ	中 1 個
アサクラ EVO	大さじ 1 強
水	適宜
塩	小さじ 1
野生のオレガノ	少々
イタリアンパセリ	少々

※アサクラ EVO はオリーブオイル

【下処理】

- ・豆は一晩水に浸しておく
- ・イタリアンパセリはみじんぎりする

【つくり方】

- 1) 白いんげん豆は浸しておいた水は捨てて新しい水を 2 倍入れて煮る
※ 無水鍋の場合は 2 倍で OK それ以外の密閉性の低いものは少し多めに水を入れる
※ 途中で水が少なくなったらお湯を足してもよい
- 2) 豆が七分まで煮えたら塩を小さじ 1/2 加えて火を止めて蒸らしておく (10 分以上)
- 3) 玉ねぎは繊維に直角に薄くスライスする
- 4) 別鍋もしくはフライパンに玉ねぎ、アサクラ EVO、残りの 1/2 の塩を加えて火をつける
- 5) じっくり炒め焦げないように甘みと旨みをだす。
- 6) 旨みが出たのを確認したら煮えた豆を汁ごと加え鍋と一緒にして更に煮る
- 7) 塩加減を調整し玉ねぎなどが柔らかくなったらできあがり
- 8) 野生のオレガノを加えて風味付け皿に盛り付けイタリアンパセリをあしらう

※好みでパルミジャーノレッジャーノのおろしたものをあしらってもおいしい

※豆は大豆以外のどんな豆でやってもおいしい