

# ◎◎ 紅鮭の豆乳白味噌シチュー ◎◎

## ■材料（4人分）

甘塩紅鮭	2切
ジャガイモ	2個
ニンジン	1本
タマネギ	1/2個
ブロッコリー	1/3個
ハクサイ	1枚
エノキダケ	1/2束
コンソメスープ	400cc
無調整豆乳	400cc
西京白味噌	大さじ2
白練りゴマ	大さじ1/2
バター	15g
小麦粉	大さじ2
白ワイン	大さじ1
白胡椒	少々



## ここがポイント！白菜



冬野菜の代表の白菜。霜に当たった霜降り白菜は甘味が凝縮していてとても美味しいです。白菜は、鍋物・炒め物・漬け物と冬の食卓には欠かせないですね。ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果があります。ビタミンCは水溶性ビタミンなので、煮びたしや鍋にしたときは煮汁ごといただきますよう。白菜は洋食にもむき、スープやロールキャベツを白菜でつくるロール白菜、クリームシチューにもよくあいます。

- 1 ジャガイモ・ニンジン是一口大にカットする。タマネギはクシ切りにし、エノキダケは半分にカットし、ハクサイの芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。ブロッコリーは小房に分けておく。
- 2 ジャガイモ・ニンジン・ブロッコリーは茹でておく。
- 3 コンソメスープ、豆乳、白味噌、白練りゴマをよくとかし、スープを作っておく。
- 4 紅鮭を食べやすい大きさにカットし、フライパンにクッキングシートをのせ、白ワインをかけて焼く（生鮭の場合は、塩・胡椒をしてから焼く）
- 5 鍋にバターを入れて玉ねぎを炒め、小麦粉をふるい入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、3のスープを少しずつまぜていく。
- 6 紅鮭・ジャガイモ・ニンジン・ブロッコリー・ハクサイ（芯の部分）・エノキダケを入れてとろみがつくまで煮込む。
- 7 最後にハクサイの葉の部分を入れ、白胡椒を加え味をみて塩を調整する。

## ばん くみこ先生のコメント★

赤味噌は香りが飛ぶので加えてからは煮立てないようにしますが、白味噌は熟成が浅いので弱火で煮るとおいが和らぎ、味噌のかどがとれてとろみがでて美味しくなります。

年末からお正月にかけて食べ過ぎ・飲みすぎて疲れた胃腸に、豆乳と白味噌を使った優しいシチューはいかがでしょう。今回は、お正月に余った紅鮭を使いまいしたが、生鮭を使う場合は、フライパンで焼く前に塩・胡椒をしてください。

