

◎ 白インゲン豆のアホスープ ◎

■材料（2人分）

白インゲン豆(茹でた状態)	150g
ニンニク	4片
セロリ	1/3本(30g)
赤唐辛子(種は抜いておく)	1本
フランスパン	2-3枚
ホワイトマッシュルーム	1パック(100g)
ベーコン	2枚
卵	2個
オリーブオイル	50cc
白インゲン豆茹で汁	200cc
水	400cc
パプリカパウダー	小さじ1/2
コンソメスープの素	1個
塩・胡椒	適量
パセリみじん切り	適量
パルミジャーノ	お好みで



ここがポイント！<白インゲン豆>

今回は、乾燥豆から茹でるところからのレシピにしていますが、水煮を使う場合は作り方3からはじめてください。その場合、水煮の汁を一口飲んで、美味しかったら使うようにしてください。茹で汁を使わない場合は、水600ccで作ってください。

乾燥豆を使う場合は、前日からしっかり浸水し（8時間ほど）、弱火でゆっくり茹でます。お湯の中で豆が躍るくらい強火だと煮崩れてします。

豆は水を加えて常にヒタヒタになる状態にしてください。お湯から豆が出ていると、煮えムラやシワがよる原因になります。

私は100g単位で茹でて、余った場合は塩・胡椒・オリーブオイル・レモン汁をかけて簡単な前菜にしたり、サラダにあえたり、マッシュポテトを作るときと一緒にマッシュしたりしています。（2014年4月の「**白インゲン豆のパルマンティエ風**」を参照）⇒



ばん くみこ先生のコメント☆

先週から冷たい雨が続き、肌寒い日が続きますね。気温が急に下がり、風邪をひいたり体調を崩している人が周りに多いです。こんな時は、ニンニク（アホ）を使ったスープはいかがですか？身体が芯からポカポカに温まるので風邪なんてふっとびますよ。スペイン語でアホとはニンニクのことです。家にある固くなったパンとパプリカパウダーを使うスペインの家庭料理です。今回は、イタリア料理でよく登場する白インゲン豆を使ったので、さらに栄養価がアップしています。優しい味のスープで、黄身を崩しながら食べて、途中からパルミジャーノを加えるのが私のお気に入りです。

1

白インゲン豆は、豆の3-4倍の水につけて1晩もどしておく（2倍くらいの大きさになる）。戻し汁ごと鍋に入れ、豆がかぶるぐらいたっぷり水を加え、強火にかける。

2

沸騰したら中火にして2-3分茹で、ざるにとって湯をきる（茹でこぼす）。再度鍋に白インゲン豆を戻し、豆の3-4倍の水を加えてローリエと塩を少々加え火にかけ、沸騰したら弱火にして30分ほど茹でる。（豆が湯の水面から出たら水を足してください）豆が柔らかくなったら火を止めて蓋をして20分ほど蒸らしておく。

3

ニンニク・セロリ・マッシュルームは薄くスライスする。フランスパンは3センチ角に切っておく。ベーコンは短冊に切っておく。

4

鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク・セロリ・赤唐辛子を入れて弱火でじっくり炒める。香りがでてきたら、フランスパンを加えて両面を焼き、マッシュルーム・ベーコンを加えて軽く炒める。

5

パプリカパウダーを加えて軽く混ぜ、白インゲン豆の茹で汁・水・コンソメスープの素・白インゲン豆を加えて弱火で15分煮込む。（途中で赤唐辛子を取り出す）

6

塩・胡椒で味を整え、卵を割り入れ火を止める。器に盛り付け、仕上げにパセリにみじん切りをふりかける。お好みでパルミジャーノをかけても良い。