

◎ 大麦と春野菜のミネストローネ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4～5人分）

大麦	80g
パンチェッタ	40g
タマネギ	80g
セロリ	80g
ニンジン	40g
ニンニク	1片
グリーンピース（さやから出した状態）	50g
春キャベツ	2枚
新ジャガイモ	1個
ブロード	600cc
EXVオリーブオイル	適量
グラナ・パダーノ	適量
塩・胡椒	適量



1 タマネギ・セロリ・ニンジン・キャベツ・ジャガイモは1cm角に切る。パンチェッタは細切りにする。

2 大麦はたっぷりのお湯で好みの固さまでゆでておく。グリーンピースは塩を入れたお湯でゆでておく。

3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りがたったらパンチェッタ、タマネギ・セロリ・ニンジンを加えて炒める。しんなりしてきたらキャベツ・ジャガイモを入れて軽く炒めてブロードを加える。

4 野菜に火が入ったら、大麦とグリーンピースを加えて煮込む。

5 塩・胡椒で味をととのえ器に盛り、仕上げにグラナ・パダーノを削りEXVオリーブオイルをかける。

**ポイント <大麦 オルツォORZO> **

今回はイタリア産の精白した丸大麦オルツォペルラートを使ったレシピです。北イタリアの食卓では大麦はよくみられます。プチプチ&モチモチしていて私はけっこう気に入っていて、今回のようにスープに入れることもありますし、ちょっと強めに塩ゆでしてオリーブオイルでマリネして食べています。

栄養満点で食物繊維もばっちりとれるので、サラダにトッピングしたり、お肉やお魚のつけあわせにしたりと便利です。ゆでた大麦は、小分けにしてご飯のように冷凍しておくことをお勧めします。

ばん くみこ先生のコメント★

今回は春野菜と大麦の入った野菜スープ（ミネストローネ）にしました。2014年11月の後半レシピで「冬野菜とキヌアのミネストローネ」をご紹介しました。ミネストローネに入れる野菜に決まりはありません。旬の美味しいお野菜を入れてみてください。ショートパスタやお米の代わりに今回は大麦が入れています。ミネストローネというとトマトが入るイメージがありますが、新緑のイメージで春のミネストローネに仕上げたかったので赤いトマトは入れていません。グリーンピースではなくソラマメやアスパラガスを入れてもいいですね。冷蔵庫の中の残り野菜を入れてご家庭の味にしてください。