

◎ アサリとチェチ（ひよこ豆）のスープ ◎

2021年8月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

アサリ	200g
チェチ（ひよこ豆）	150g
ニンニク	1片
タマネギ	1/4個（50g）
セロリ	1/4本（25g）
ニンジン	1/4本（25g）
ミニトマト	8個
オリーブオイル	大さじ1
水	600cc
セロリの葉（みじん切り）	少々
塩・黒胡椒	適量



<コメント>

今回は大好きなチェチ（ひよこ豆）を使ったレシピです。アサリの旨味がしみた、お手軽簡単レシピです。アサリが無い場合は、野菜スープで煮込んで「ミネストラ・ディ・チェチ」にしてもいいですね。夏バテしないように、しっかり食べて美味しくワインを楽しみましょう。

<ここがポイント チェチCeci（ひよこ豆）の水煮>
乾燥ひよこ豆を戻すときは、たっぷりの水で一晩浸水し、鍋で灰汁を取りながら3～40分茹でてそのまま冷まします。

今回ご紹介するチェチの水煮を使えば、手軽に使えるのでおすすめです。ぜひキッチンに常備して、スープやサラダやパスタに入れてみてください。

過去にチェチ（ひよこ豆）を使ったレシピは、
2019年9月に「ひよこ豆と豚バラ肉のピリ辛炒め」
2017年1月に「トリッパとひよこ豆の煮込み」。
手の込んだレシピでは、2018年12月に「フムスとタコのカルパッチョ」、
2014年5月に「ファラフェル」をご紹介しています。
ひよこ豆は栄養価が高いので、暑いこの時期に積極的に食べたいですね。



- 1 ニンニク・タマネギ・セロリ・ニンジンはみじん切りにする。
- 2 アサリは海水くらいの塩水で1-2時間砂出ししておく。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニク・タマネギ・セロリ・ニンジンをに入れて炒める。
- 4 チェチとプチトマトを加えて炒め、さらにアサリと白ワインを加えて炒める。
- 5 水を加え沸騰したら中火で5分ほど煮込む。アサリの口が開いたことを確認し、塩・黒胡椒で味をととのえる。
- 6 器に盛り付け、セロリの葉を散らす。