

◎ レンズ豆とマッシュルームのスープ ◎

2023年1月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

茶レンズ豆	120g
マッシュルーム	100g
ポルチャーニ（ドライ）	10g
水	1L
ニンニク	2片
タマネギ	1/2個
人参	1/2本
セロリ	1/2本
ベーコン（薄切り）	60g
オリーブオイル	適量
チキンブイヨン	1本
（塩分によって調整）	
ローリエ	2枚
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
パセリ（みじん切り）	適量



<コメント>

例年どおり、節分前なので豆の入った「レンズ豆のスープ」のご紹介です。過去のレシピを遡ったら、2015年12月に「レンズ豆の煮込み」をご紹介しています。イタリアでは硬貨の形に似ているレンズ豆を大晦日や新年に食べると「お金が貯まる」「幸福になる」と言われています。最近はスーパーのオーガニックコーナーなどでレンズ豆をみかけるので、8年前より手に入りやすくなったかもしれませんね。レンズ豆は一晩つける必要ないので、軽く水洗いしてそのままスープに入れて調理できます。

今回はポルチャーニとマッシュルームを入れた食べるスープです！冷蔵庫の中にあるソーセージやじゃがいもなど入れてみてください。

- 1 レンズ豆は水洗いをして、ざるにあげておく。ポルチャーニは水50ml（分量外）で戻し、粗みじん切りにしておく。
- 2 マッシュルームとニンニクは薄切りに、タマネギ・人参・セロリは0.5cm角に切っておく。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク・タマネギ・人参・セロリ・ベーコンを炒める。マッシュルームとポルチャーニを入れて野菜がしんなりするまで炒める。
- 4 レンズ豆・水・ポルチャーニ戻し汁・チキンブイヨン・ローリエを入れて弱火で2-30分煮込む
- 5 器に盛り付け、パセリをかける。



レンズ豆とは、日本語では扁豆（ヒラマメ）、英語ではlentil（レンティル）、イタリア語ではlenticchie（レンティッキエ）と呼ばれる、マメ科ヒラマメ属の植物の実のこと。皮付きのものを「茶レンズ豆」、皮をむいたものを「赤レンズ豆」と呼びます