

秋を味わう🐟鮭とゴロゴロ野菜のスープ🍂

11月

秋になると、木々の葉っぱは美しく色づき、涼しげな虫たちの音色が聞こえてきます。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などと言われるように、涼しくなってきた秋は、色々なことに取り組むのに適した季節です。また、実りの秋や食欲の秋とも言われ、野菜や果物、魚、きのこ、新米など美味しい食べ物にたくさん出会えますね。自然の恵みに感謝して、秋を味わいましょう。

◆秋の野菜

れんこん、人参、さつまいも、じゃがいも など

◆秋の果物

ぶどう、梨、柿、栗 など

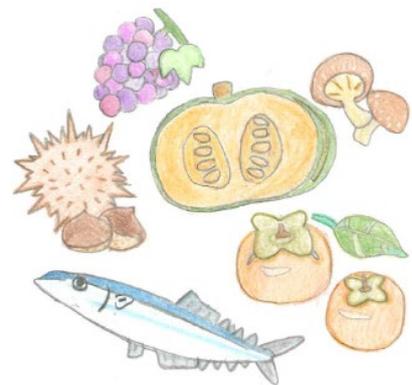
◆秋の魚

サンマ、鮭、カツオ、牡蠣 など



ちなみに、「食欲の秋」と言われるのは、寒い冬に向けて栄養を蓄えようとするのも理由の一つなのだとか。

さて、少し肌寒くなってきたら、秋が旬の食材を使ったスープはいかがですか？心も体も温まるので、野外での調理にもオススメです。



材料(6人分)

☆水	1000ml
☆固形コンソメ	3個
☆ローリエ	1枚
☆塩・こしょう	少々
☆たまねぎ	1個
☆かぶ	2個
☆にんじん	1本
☆ぶなしめじ	1株
☆まいたけ	1株
☆にんにく	2かけ
□かぶの葉	2個分
□生秋鮭切り身	3~4切れ
□粒こしょう	お好みで
□粒マスタード	お好みで

作り方

- (1) 食材を切る。
 - ・玉ねぎ、カブはくし切り
 - ・にんじんは大きめのいちょう切り
(紅葉の形も秋らしくて Good!)
 - ・カブの葉は4cm 幅に切る
 - ・しめじとまいたけは、石づきを落とし大きめにほぐす
 - ・にんにくは、包丁の腹で上から押さえて押しつぶす
- (2) 鍋に☆の食材を全て入れて煮る。
(お好みで粒こしょうを数粒入れる)
野菜に火が通って柔らかくなったら鮭を入れる。
- (3) 鮭に火が通ったらカブの葉を入れる
カブの葉がしんなりしたら火を止め、器によそって完成。
- (4) お好みで粒マスタードをどうぞ。