



和風ガンボスープ

ネバネバ感&歯ごたえあり～オクラレシピ①

和風ガンボスープ

材 料 (2～3人分)

オクラ…………… 5本
トマト缶…………… 1/2缶
●たまねぎ…………… 大1/2個
●ピーマン…………… 1個
●ニンジン…………… 小1/2本
●ウインナー…………… 2本
バター…………… 大さじ1/2
小麦粉…………… 小さじ1
水…………… 適量
レモン果汁…………… 大さじ1/2
塩こしょう…………… 適量
★だしパック…………… 小さじ1
※本格・万能だしパック使用
★鷹の爪…………… 1/4本

- ① オクラはガクとヘタを取り、塩をふって板ずりして1cm幅に切る。
- ② ●を大きめの粗みじん切りにし、鍋にバターを溶かして炒める。塩ふたつまみ(分量外)を入れ、全体に色がついてきたら、小麦粉を入れ焦げないように炒める。
- ③ ②にトマト缶の中身を入れ、具材が見えなくなるまで水を入れる。煮立ったら①のオクラと★を入れて、適宜アクを取りながらことこと煮る。
- ④ 仕上げにレモン果汁を入れて塩こしょうで調える。スープ皿に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- ガンボとはオクラのこと。アメリカ南部「ケイジャン料理」を和風にしました。しっかり煮込むとおいしくなります。
- 生トマトの場合は2～3個を皮を湯剥きして、トマトの酸味が強い場合はレモン果汁は控えめに。
- 野菜は好きなものを入れて。ご飯にかけてもおいしいです。