

朝



料理研究家・藤井恵さん監修

カラダと時間の“軸”をととのえるレシピ®

RECIPE

わかめと豆腐のトロトロスープ

材料 (2人分)

- ・乾燥カットわかめ 5g
- ・絹ごし豆腐 小1丁(200g)
- ・あさり水煮缶 1缶(130g)
- ・オクラ 6本
- ・おろし生姜 1かけ半
- ・塩 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ2
- ・水 1と1/2カップ
- ・粗挽き唐辛子 少々

包丁不要・5分でできる！
梅雨寒のカラダを温める
トロトロスープ



オクラは
はさみでザクザク
切ってOK!



調理時間 10 minutes



作り方

わかめは水で戻しておき、豆腐は軽く水を切る。

1

ごま油の香りが立ってきたら、水とあさを缶の汁ごと入れる。豆腐はスプーンですくい入れる。

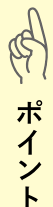
3

鍋に水を切ったわかめ、ごま油、生姜、塩を入れて軽く混ぜ、味をなじませてから火を付け、中火で温める。

2

オクラをキッチンばさみで切り入れる。煮立ってからさらに2~3分(オクラにサッと火が通る程度)煮たら器に盛り付け、唐辛子を振る。

4



ポイント

温かいスープと唐辛子&生姜の効果で、夏冷えのカラダを内側から温めます。また、免疫力アップに役立つオクラのネバネバ成分は、刻んだり長く水に浸すことで効率よく摂取できます。



藤井 恵・ふじいめぐみ

大学在学中よりTVの料理アシスタントを務め、TV、雑誌など様々なメディアや講演会などで活躍。手軽でおいしく、栄養価も考えられたレシピに定評がある。レシピ本の著書も多数。「日本テレビ系列「キューピー3分クッキング」」にも出演(2003年-2021年)



梅雨冷えのカラダを芯から温める

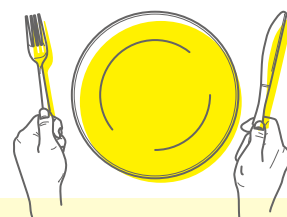
時短調理で朝から簡単 エネルギー補給

リモートワーク化が進み時間のメリハリがつけにくくなった、かえってダラダラと長時間仕事してしまう……など、ライフスタイルの変化に伴い様々な不調を感じているという声を近頃耳にします。本連載では、“カラダと時間を整える”をテーマに、忙しい日々でも簡単に作ることができる様々なレシピを紹介していきます。監修いただくのは、気軽に作れて栄養満点、しかも食べ飽きないレシピが好評の藤井恵さんです。第1弾となる6月のテーマは、一日のはじまりである“朝”。

「梅雨時は意外と冷えこむ日もありますし、カラダが冷えることでなんとなく不調やだるさを感じる方もいらっしゃるのでは。そこでおすすめなのが、スープを朝食に取り入れて、カラダを芯から温めること。今回は腸内環境を整える食物繊維、カラダのあらゆる部位を作る元となるたんぱく質をしっかり取れる、わかめと豆腐のトロトロスープをご紹介します」

お話ししながら調理を進める藤井さん。あっという間においしそうな香りが漂う、熱々のスープができあがりました。調理時間はわずか10分。包丁などは一切使わないため、洗いものが少なく済むのも忙しい朝には嬉しいポイントです。「食事を取ると、胃腸が動くためカラダも温まるんです。キッチンばさみなどを活用すれば、楽に手早く調理できますよ。豆腐は少しずつ崩れるため、大きめにすくって」

スープの素などは使っていないにも関わらず、しっかりとした旨みを感じられるのは「水煮の汁」も使っているから。汁ごと入れることで、あさりの旨みがギュッと詰まった味わいになるそう。「夕食に召し上がるなら、おろしニンニクを加えるとさらに香りが立っておいしいですよ」



藤井恵さんの *Cooking Tips*

時短調理に
欠かせない
キッチンばさみ



キッチンばさみは食材を切るのにもびったりで、鍋やフライパンの上から直接切り入れることができるため、藤井さんもよく使われるとか。

「まな板を出したり洗ったりする手間が省けるので、時短調理には欠かせません。私が愛用しているのは分解式のキッチンばさみ。丸ごと洗えて清潔に保てます」

藤井さんの調理器具へのこだわりは相当なもので、同じツールでも何種類も購入して使い勝手などをあれこれと試しているそう。

「キッチンばさみも10本以上試しましたが、切れ味や握り心地などがそれぞれ異なります。このはさみはスパッと切れて、使い勝手も良いので気に入っています」