



鶏節(とりぶし)とキクラゲの簡単薬膳スープ



材料(2人分)

青森シャモロックの鶏節	10g
-------------	-----

生キクラゲ	50g
-------	-----

干菊	適量
----	----

クコの実 (乾燥したもので可)	12粒
--------------------	-----

出汁「できるだし7種の野菜と青森ほたてのだし」(ない場合は、市販の白だし)	50cc
---------------------------------------	------

水	500cc
---	-------

手順

- ① 生キクラゲを軽く洗い、石突を取り、食べやすいように少し小さめに切る。乾キクラゲの場合(8g)は水に一晩漬けて戻し、同様に下処理する。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし、鶏節を入れて約3分間煮て出汁を取る。
- ③ 「できるだし」とキクラゲを入れてやや強火にし、一煮立ちしたら火を止める。
- ④ 干菊を入れて軽く混ぜ、お椀に取り分ける。
- ⑤ クコの実を乗せて、できあがり。

☆見た目をキレイに盛り付ける場合は、次の手順が良いようです。

- ④ 干菊を入れる前に、具材(鶏節とキクラゲ)だけをお椀に取り分ける。
- ⑤ 具材に干菊とクコの実を乗せ、お椀にスープを静かに注ぐ。干菊とクコの実にスープが浸みるよう、軽く混ぜる。

コツ・ポイント

誰でも作れます。
鶏節で出汁を取るとき、あまり煮立たせないようにしたほうが良いようです。

レシピ誕生の経緯

滋養いっぱいでも美肌効果も期待できるキクラゲだが、調理の仕方が分からないという声を多く聞く。そこで、新発売の鶏節を使い、新しい調理例を提案したい。