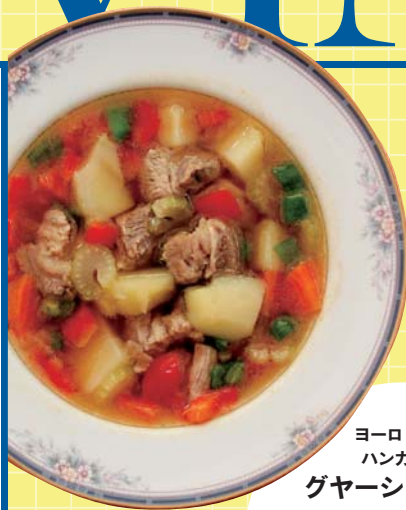


ココロも  
ほっこり



ヨーロッパ/  
ハンガリー

### グヤーシュスープ

ハンガリーの人々のシンボリックな料理。グヤーシュ＝牛飼いを意味する言葉で、外で農作業をしながら牛肉やパプリカ、タマネギ、ジャガイモなどを煮込んだ農夫の料理がルーツとされています。

近年、世界の食文化への関心が高まっていますね。今回はアジア・ヨーロッパ・アフリカ・南米地域の“あったかスープ”を紹介します。ぜひ、世界の食卓を自宅で体験して。※取材協力：日本スープ協会



アフリカ/エジプト

### モロヘイヤスープ

昔、重病のエジプトの王様がモロヘイヤスープで全快したことから、モロヘイヤは「王様の野菜」とも呼ばれ、クレオパトラも愛したと言われています。



アジア/インド

### トマトサール

ハラシュトラ(西インドの州)風のトマトスープ。加えるスパイスの種類や量は地域や家庭によって異なり、サール＝「スープカレー」を指すという地域も。



南米/ブラジル

### フェジョワダ

ブラジルでは国民食といえるほどポピュラーな料理。豚の耳・しっぽ・内臓などを豆と一緒に煮込んだ、スタミナ満点のスープ。



## “あったかスープ”で めぐる世界の食卓



# “あったかスープ” recipe ※材料は2人分

1面のつづき



## 【ハンガリー】グヤーシュスープ

**材料** 牛肉150g、タマネギ・パプリカ(赤)各1/2個、ニンニク1かけ、ジャガイモ1個、ニンジン1/2本、セロリ1/4本、ピーマン2個、サラダ油小1、輪切りトウガラシ(乾燥)少々、固形コンソメ2個、水500cc、パプリカ(粉)・塩少々

### 作り方

- ①ジャガイモ・ニンジンを一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する
- ②鍋にサラダ油をひき、ニンニク(みじん切り)・筋を取って5mm幅にスライスしたセロリ・トウガラシを加えて炒める
- ③②に牛肉(ひと口大)・タマネギ(みじん切り)を入れて炒める。タマネギがしんなりしたら固形コンソメ・水・①を入れ牛肉に火が通るまで煮る
- ④③にパプリカ(粉)・塩を加えて味を調え、1cm角に切ったパプリカとピーマンを入れてひと煮立ちさせる

<Point>固形コンソメの代わりに和風だし・しょう油を加えると、すまし汁風になり、あっさりした味わいに。

## 【インド】トマトサール

**材料** トマト2個、キュウリ1/2本、ニンジン1/2本、タマネギ1/2個、塩・ガラムマサラ少々、生クリーム50cc

### 作り方

- ①トマト・キュウリ・ニンジン・タマネギをひと口大の乱切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱して冷ましておく
- ②①をミキサーにかけて目の細かいザルでこし、鍋に入れる。塩・ガラムマサラを加えて加熱し、温まったら生クリームを加える

<Point>トマトを半量にして水・固形コンソメを加えると酸味が減り、飲みやすくなります。生クリームの量を増やすとまろやかさが増すので、好みの味で楽しんで。

## 【エジプト】モロヘイヤスープ

**材料** モロヘイヤ1束、タマネギ1/8個、鶏ムネ肉50g、ニンニク1/2かけ、オリーブオイル大1、固形コンソメor固形ブイヨン1個、水400cc、塩・コショウ少々

### 作り方

- ①モロヘイヤの葉を粘りがでるまで細かくみじん切りにしてザルに入れ、熱湯を回しかける
- ②熱した鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク(みじん切り)を加えて香りが出るまで炒める
- ③②にタマネギ(薄切り)・鶏ムネ肉(2cm幅のそぎ切り)、固形コンソメ(固形ブイヨン)・水を加えて中火で10分加熱する。塩・コショウで味を調え、仕上げに①を加えて全体を混ぜる

<Point>固形コンソメ(固形ブイヨン)の代わりに和風だしを使うのもオススメ。ネバネバ感を味わうにはモロヘイヤがお勧めですが、モロヘイヤがない場合は、ホウレンソウや小松菜など、季節ごとの青野菜を使って楽しんで。

## 【ブラジル】フェジョワータ

**材料** ベーコン(ブロック)100g、ソーセージ4本、タマネギ1/2個、ニンニク1かけ、バター大1、大豆(水煮)80g、水400cc、ローリエ1枚、塩・コショウ少々

### 作り方

- ①鍋にバターを熱し、タマネギ(薄切り)とニンニク(みじん切り)を加え、タマネギが透き通るまで炒めたら、ベーコン(2cm角)とソーセージ(斜めに半分)を加え、全体を軽く炒める
- ②①に大豆・水・ローリエを加えてひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える

<Point>ベーコンやソーセージを使うとお子さんも食べやすい味に。通常は乾燥の黒豆を柔らかくなるまで煮ますが、水煮の大豆を使用すると簡単に作れます。ローリエの代わりに和風だしを使用してもOK!