



## ミネストローネの作り方

紅大豆・・・30g 白大豆・・・30g ジャガイモ・・・中1個  
ソーセージ・・・2～4本 トマト・・・1/2個 セロリ・・・1/2本 玉ねぎ・・・1/2個  
にんにく・・・1かけ にんじん・・・1/2本 カリフラワー・・・1/2個  
さやいんげん・・・50g パセリ・バジル・・・適量 塩・・・小さじ1  
胡椒・・・適量 水・・・800ml オリーブオイル・・・大さじ1  
コンソメスープの素・・・2個（キューブタイプ）

- ①紅大豆・白大豆は洗ったあと、別々で水に一晩浸水して戻す。
- ②紅大豆・白大豆は別々に20分ほど茹でておく。
- ③にんじん・さやいんげん・ジャガイモ・トマトを1cm角の角切りにする。
- ④玉葱・セロリ・にんにくをみじん切りする。  
(にんにくは「にんにくパウダー」でもOK!、パセリ・バジルは乾燥したもので)
- ⑤カリフラワーは房ごとにほぐす。ソーセージは一口大に切る。
- ⑥鍋に全ての食材を入れ、水・オリーブオイル・塩・胡椒を加え、中火にかけ、沸騰したら弱火にし、50分ほど煮込む。
- ⑦最後に塩とコンソメスープの素で味を調える（お好みで胡椒をふる）



- ◎本場イタリアの家庭では野菜のみで、肉は入れません。また、コンソメスープの素も入れず、野菜と塩・胡椒だけで味付けします。今回は邪道のアレンジです。
- 盛り付けた後に、オリーブオイルを少し加えると美味しくなります。
- ヘルシーな南イタリアの代表料理、ミネストラ。味のベースになる、パセリ、バジル、にんにく、セロリ、玉ねぎの5種類の野菜が入っていれば、あとはどんな豆や野菜が入ってもOK! 10種類以上の材料を使う場合は、ミネストローネと呼ばれ、冷蔵庫の整理にはもってこい。野菜の甘さを味わう体に優しいマンマの味です。



イタリアでは、豆は中世からルネサンス期にかけて、宮廷料理の一品として貴族も食べていて、庶民の食べ物という偏見もなかったようです。大晦日の夜には必ずレンズ豆を食べるほど豆好きなイタリアでは、パスタに入れたり、肉類と煮込んだりと、豆を美味しく食べる料理がたくさんあります。