


五縁と出愛が嬉しいスープ		考案者	はすたに くにえ 蓮溪 邦枝氏
		ジャンル	創作
材料 (4人分)	材料価格合計 円 ※4人分 総額2,000円以内	作り方	調理所要時間 時間 50分 ※2時間以内。但し、乾物の戻し時間は除く
材料<規格・姿> 数量 単位	材料<規格・姿> 数量 単位	◎スープ	
〇スープ	〇ビッグトッピング	① にんにく、しょうが、みじんぎり。じっくり油で炒めて他のものも、戻さず小さめに切り、すべて炒める。	
にんにく 1かけ	生椎茸 大4 個	② もどし汁と、水を加えて圧力鍋で煮る。	
しょうが 1かけ	れんこん(5mm) 4 枚	③ ふたを開けて味をととのえる。	
干し竹の子の戻し汁 50 cc	米油 適量	◎ビクルス	
切り干し大根 5 g		① ジップロックにAと干したけのこ、椎茸を入れじっくり半日戻す。	
干しえのき 5 g	〇クリーム	② 戻ったらさっと火を通してまたしばらくつける。	
押し大豆 10 g	しょうゆ 10 g	◎ビッグトッピング	
塩、砂糖、油 少々	ごま油 30 g	① 生しいたけ、れんこん、米油でじっくりステーキ	
〇ビクルス	くるみ 30 g	② クリームをかくはんして作る。	
干し竹の子 20 g	砂糖 大さじ1	③ しいたけとれんこんに②をサンドする。	
干しいたけスライス 20 g	酒かす 20 g	◎完成	
塩 小さじ1		① ビクルス、ビッグトッピングをスープ皿に込める。	
砂糖 大さじ1	ねぎか何か緑のトッピング	② 最後に熱々のスープを静かに注	
バルサミコ酢 大さじ1			
ゴマ油 大さじ2			
アレンジ例 コツなど	戻しながらじっくり味を出したり、戻しながらじっくり味を含ませたり、食べながらいろんな味が混ざっていくのを楽しんだり、作る時も食べる時もワクワクできるスープです。		
アピール ポイント	椎茸、たけのこ、豆、酒かす、れんこん⑤つの生や乾の素材のうまみ、塩、さとう、しょうゆ、酢、油⑥つの味の出会い。東京都谷中さんさき坂カフェ、諸塚村、滋賀、私との出会い、すべてがこのスープにつまっています。		

完成写真

