

## 菜の花のスープ ローマ風

—材料4人分—



菜の花	20本
鶏手羽先	8本
タイム	1本分
ローリエ	1枚
粉チーズ	大4
卵	2コ
あらびきこしょう	適量

詳しいレシピはHPをチェック!

## 作り方

- 1 包丁のもとの部分で、手羽先の骨を断ち切る。  
鍋に水を入れて沸騰させ、手羽先を弱火で煮る。
- 2 菜の花の根元3cmを切り落とし、苦みが出やすい葉を取り除く。  
鍋に水を入れて沸騰させ、水に対して1%の塩を入れ、菜の花を1分ほどゆでる。  
下ゆですると独特のくさみ・苦みが抜ける!
- 3 菜の花を冷水につけて冷ます。水けを切って半分に切る。
- 4 ①のアクを取り除き、ローリエ・タイム・塩・あらびきこしょうを入れ、中火で15分～20分煮る。手羽先の身が縮んで骨が出てきたらOK!  
スープのおいしさに影響するので、アクはしっかり取る!
- 5 鍋→ざる→ペーパー→ざるの順に重ねてスープをこす。手羽先の骨から身を外し、身を小さめに切る。鍋にスープと手羽先を戻して再び加熱し、沸騰したら③を入れる。
- 6 卵・粉チーズを混ぜて、スープに加える。入れたらすぐに火を止める。  
お皿にスープを盛り、あらびきこしょうをかけて完成!

