

毎朝スープを作り続けて3000日記念日に、スープ作家有賀薫さんの最新刊『3000日以上、毎日スープを作り続けた有賀さんのがんばらないのにおいしいスープ』発売!



著者累計15万部!SNSでも大人気のスープ作家、有賀薫さんによるスープレシピ最新刊を、2020年3月12日、文響社より発売いたします。
2020年3月12日は、有賀薫さんが毎朝スープを作り続けてちょうど3000日を達成する日になります。3000日もスープ作りが続いた有賀さんだからこそ知っている、かんたんで実用的な珠玉のスープレシピをこの1冊に集めました。

<本の概要>

第1章

味の「考え方」がわかればもう迷いません

スープの味を構成するのは、油(オイル)、だし、調味料の3要素。このバランスを考えれば、材料が少なくてもおいしいスープの味が決まります。



・オリーブオイルで作る、にんじんとサラダチキンのスープ

材料のだし	×	オリーブオイル	×	塩
-------	---	---------	---	---

材料(2人分)

にんじん 2本
 サラダチキン 1枚
 塩 小さじ1/2
 オリーブオイル 少々(2)

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、4〜5mm幅に切る。サラダチキンも薄く切る。
- 2 鍋ににんじん、オリーブオイル(少々)、塩(少々)を入れ、水100ccを加えてふたをし、約15〜20分、にんじんがやわらかくなるまで中火で蒸し煮する。途中水が減ったら足す。
- 3 サラダチキンをにんじんの土にのせて水400ccを加えて中火で煮、塩で味を調節する。

POINT にんじんは皮むきでもよいですが、皮をむくと、せめらー(にんじんが黄ばります)と、ドローラが便利。



にんじんとサラダチキンのスープ

甘いにんじんと
 サラダチキンのやさしい組み合わせ

・ごま油で作る、豆腐と豆苗、しらすのスープ

材料のだし	×	ごま油	×	塩
-------	---	-----	---	---

材料(2人分)

豆腐 1/2丁(100g)
 豆苗 1束
 しらす 1条
 塩 少々(1)
 ごま油 少々(1)

作り方

- 1 豆腐は縦元の葉がついている部分を切り落とし、4cmの長さに切る。豆腐は煮べやすい大きさに切る。
- 2 豆腐、ごま油(少々)、水(大さじ2)を鍋に入れ、ふたをして中火に5分ほどかける。
- 3 豆腐、しらす(ばし)、水400ccと塩(少々)を加えて中火で煮、塩を見て味を調節する。

POINT しらすはしらすわら(ちりめんじゃこ)でも、塩味が濃うので、必ず味を見て調節してください。



豆腐と豆苗、しらすのスープ

すべての食材が
 それぞれのうまみを
 持ち寄った味わいぶかさ

・塩と胡椒で、チキンとにんじん、キャベツのポトフ

材料のだし	なし	塩
-------	----	---

材料(2人分)
鶏もも肉 1枚(約100g)
にんじん 1本
キャベツの葉 1枚
※1枚は倍量も可

作り方
1 鶏もも肉をボリ袋に入れ、塩(小さじ1)と片栗粉少々を加えておむす。
2 鍋内を熱に入れ、1200Wほどを強めて中火にかける。アタが出たらすくって鍋火に落とし、にんじんのヘタをとってタテ半割にしたものを加えて15分、その後、大きく切ったキャベツを加えて弱火のまま15〜20分煮る。
3 野菜がやわらかくなったら、スープの状態をして、塩(分量外)でとめ、鍋を半分に切った野菜と一緒に盛りつけ、好みでマスタードを添える。

POINT 鶏肉は、塩と胡椒をみこんで冷凍庫で1日おいたものを使うと、もっとおいしくなります。



チキンとにんじん、キャベツのポトフ

定番ポトフをいつでも気軽に楽しんでください

47

・塩だけでおいしい、小松菜とひき肉のスープ

材料のだし	なし	塩
-------	----	---

材料(2人分)
小松菜 1束
ひき肉 100g
片栗粉 1小さじ
水 1小さじ

作り方
1 小松菜は洗ってよく切り、ひき肉は鍋に入れて湯をかけ、ザルに上げ、片栗粉少々は湯煎の水でといておく。
2 小松菜、ひき肉を鍋に入れ、水(小さじ2)と塩(小さじ1)を加えて、ふたをして2分煮し度する。
3 水500ccを加えて煮立て、水とき片栗粉でとろみをつける。

POINT ひき肉に湯をかけ、(薄焼き)は、肉の臭みやアタを取りのぞく効果があります。すっぴんお肉のスープに仕上げられます。



小松菜とひき肉のスープ

さっぱり塩味で、野菜をたっぷり食べられる

48

第2章

旬の野菜は家庭の味方です

旬の野菜は安くて栄養も満点。無理して違う野菜を毎日使おうとするのではなく、旬の野菜を毎日使ってもいいのです。

毎日同じ野菜でもいい

野菜には、さまざまな種類の栄養素が含まれています。それが「旬」です。旬の野菜は、その季節に最も多く収穫される野菜で、毎日使ってもいいです。旬の野菜は安くて栄養も満点です。無理して違う野菜を毎日使おうとするのではなく、旬の野菜を毎日使ってもいいのです。

旬の野菜は、その季節に最も多く収穫される野菜で、毎日使ってもいいです。旬の野菜は安くて栄養も満点です。無理して違う野菜を毎日使おうとするのではなく、旬の野菜を毎日使ってもいいのです。



・かぼちゃのつぶしポタージュとかぼちゃサンド

かぼちゃサンド

かぼちゃ 1個、バター 20g、牛乳 100cc、塩 少々、こしょう 少々

- かぼちゃは種とわたをスプーンでとり、ラップをかけてレンジに1〜1.5分加熱する。4つに切り分けてから皮をむき、自然の置切りにする。
- 鍋にかぼちゃと水100ccを入れ、ふたをして中火で加熱する。途中で水をあげ、水がなくなったらから乾かしながら煮詰める。かぼちゃがやわらかくなった後、水分を飛ばすようにへらで混ぜながら加熱する。
- バター20gを加え、牛乳100ccと塩100ccを少しずつ加えてあたため、塩小じょうで味をととのえる。

かぼちゃのつぶしポタージュは、ポタージュの代わりに、レンジで加熱したかぼちゃと、バターを加えてレンジで加熱するだけで簡単に作ることができます。



かぼちゃのつぶしポタージュとかぼちゃサンド

作れた日は、ポタージュを入ったジャーに詰めて、サンドイッチを持って公園へ出かけるのも楽しい。

・大根 1 本まるごと使い切りレシピ

大根はいろんな顔で 何度も楽しめる 万能野菜！

冬の大根はみずみずしくて
甘みもたっぷり。
でも一本なんて絶対に使いきれない！
と悪い込んでいたあなた。
味つけで色々変わる
大根のポテンシャルを
知っていただきたいのです。

先の部分 ↓ 千六本で
大根とおあげ、
キムチのお吸い物(切)



真ん中 ↓ 輪切りで
大根ゴロンの
煮込みスープ(切)



頭の部分 ↓ いちじょう切りで
シンプル豚汁(切)





標準大根

みぞれ
大根の皮の
簡単漬物汁



大根の皮は食べやすい大きさに切り、保存容器に入れ、ハチマキで両端を2センチほど留めて乾かし、しょうゆをふたまわしていきかけ、ふたをして冷蔵庫で漬ける。冷蔵庫で半日置く(お湯で作ってOK)。

みぞれ
サクサク
焼き大根



大根は1.5〜2センチ幅の輪切りにして皮をむき、ラップをフタにひき、大根を並べてラップでじっくり、裏面に焦げ目がつくように焼く。しょうゆをまわしかけて食べよう。

みぞれ
豚おろし



豚に皮を漬物させ、豚肉で豚肉の薄切りをゆで、おろして、軽くおろした大根おろしと混ぜ、醤油かポン酢をかけて食べよう。大根おろしに梅干しを混ぜるとおろしに旨みが増えたり、煮じもおすすめです。

大根とおあげ、キムチのお吸い物

▼材料(2人分)
大根(皮の皮) 1つ(500g)
油揚げ 1枚
豆腐 1丁
キムチ 50g
しょうゆ 大さじ1/2

▼作り方
①大根は下向き(下切)よりやや太めの輪切りにする。油揚げも同じくらいの輪切りにする。
②大根と油揚げを鍋に入れ、水500mlを加えて火にかける。5分煮て油揚げを茹で、さらに煮る。
③大根がやわらかくなったら豆腐を加え、キムチを加えてしょうゆで味を調える。



大根ゴロンの煮込みスープ

▼材料(2人分)
大根(真ん中) 15cm
豚バラ肉(薄切り) 250g
しょうゆ 20〜30g

▼作り方
①大根は、3cm幅に切って、皮を厚めにむき、豚バラは1.5〜2センチ幅に切る。しょうゆは薄切りにする。油揚げ、大根、しょうゆ、塩小さじ1/2を入れてお湯を足して、50分ほど煮込む。
②鍋に湯を足して煮込み、豚肉を七割、しょうゆ、梅干しを加えてお湯を足すとおいしい。



シンプル豚汁

▼材料(2人分)
大根(頭の皮) 10cm
豚バラ肉 100g
豆腐 1丁
みそ 大さじ2
ごま油 大さじ1/2

▼作り方
①大根はいちじょう切り、豆腐は豆腐を厚切りに、「大根に旨みがついていればごま油をみじん切りに、油揚げは3〜4センチ幅に切る。
②ごま油を大さじ1/2を熱し、豚バラを上げるように入れ、裏面はあまり焦がさずに焼く。しょうゆを少量ずつ加えて煮る。沸騰したらアクをとり、豚肉に火が通ると取り出す。
③大根がやわらかくなったら豆腐を加え、おろし大根を加えて煮て、残りのみそを加える。



豚バラのうまみがしみしみの大根がこころを、
美味や旨で、食卓調ね。

第3章

困ったときに頼れるものはたくさんあります

家庭での1からの手作りにこだわらなくても、缶詰やレトルトの素材を使っておいしいスープが作れます。忙しいときなどに頼れる料理のコツを紹介します。



一から手作りしなくても

忙しいときに頼れるものはたくさんあります。缶詰やレトルトの素材を使っておいしいスープが作れます。忙しいときなどに頼れる料理のコツを紹介します。

・サバ缶とトマトのみそ汁



サバみそ煮缶

サバ缶とトマトのみそ汁

サバ缶のみそ味を半分借りれば簡単！
いつもとはちょっと違う、
トマト味のおみそ汁

- 1 サバみそ煮缶、味噌にしたトマト、いしづきを
とって煮でかいたしめじ、しょうがすりおろし
を鍋に入れる。
- 2 次400mlを足して中火にかけて煮る。煮立ったら
たらみそをとろ入れ、弱火で茹でながら煮えき
を加える。

POINT 焼酎が苦手な方には、バリエーション、焼酎の代わりに酒でもよい。

・バジルチキンとズッキーニのミルクスープ

材料

サラダチキン 1パック
ズッキーニ 1本
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
牛乳 50cc

作り方

- ズッキーニは皮を剥き、縦半分にスライスする。サラダチキンも同じく縦半分に切る。
- ズッキーニと塩味のフライパンに油を、塩ふたつまみとオリーブオイルか大さじ1をふらふらの上で切ったチキンを煮て、水100ccをまわしかけ、ふたをして中火で8分ほど蒸し煮する。
- 水350ccを20cc、あたためたチキンを50ccも20cc、味を見て足りない分を塩で調整する。

POINT 豚骨や鶏ガラなどのスープストックしてもいいですよ。



・「かつおぶし」にお湯をかけるだけ!自家製インスタントスープ「茶節」アレンジ8連発

お湯かけるだけ、思い立ったらいつでも 作れる! **茶節8連発**

※茶節とは、かつおぶしにお湯をかけるだけで作れる。濃淡も調整できる。

- みそ×キムチ×お湯
- すりごま×しょうゆ×砂糖×ほうじ茶
- カレー油を添加してもOK
- 歌舞伎揚げ×塩×ほうじ茶
- パンチの効いた塩しょうが味
- 塩×しょうが×味噌×醤油×ほうじ茶
- いかの塩辛×煎茶
- 切り干し大根×みそ×お湯

お酒のアテにも、後にも

まったりくつろぎの味

食感がたのしい

まず定番はから

歌舞伎揚げ×塩×ほうじ茶

歌舞伎揚げがいい仕事

香ばしくてほんのり甘い

101

100

・レンジでチンしてできるカップスープ 6 種類

困ったときの レンジ頼み // 驚きの かんたんレシピ

パンとしょうが、バナナ入りのミルクスープ
 ▼材料(1人分)
 食パン1枚、しょうがすりおろし少々、はちみつ少々、バナナ1本、牛乳150ml
 ▼作り方
 耐熱容器にパン1枚をもぎって入れ、バナナを薄切りにするが、手でちぎって加える。しょうがすりおろし、はちみつを加え、牛乳150mlを注いで600Wのレンジで2分半〜3分ほど加熱した。

卵とはんぺんふるふる 茶わん蒸し風スープ
 ▼材料(1人分)
 卵1個、はんぺん100g、顆粒だし少々
 ▼作り方
 卵1個を耐熱容器に割り入れ、だし汁150mlを顆粒だしを加えて、はんぺん100gを3分ほど加熱して入れる。600Wのレンジで2分〜2分半、上まで加熱してかき混ぜながら加熱した。

レーズンパンと、しょうが、はちみつ入りのミルクスープ
 ▼材料(1人分)
 レーズンパン1枚、しょうがすりおろし少々、はちみつ少々、牛乳150ml
 ▼作り方
 耐熱容器にレーズンパン1枚をもぎって入れ、しょうがすりおろし、はちみつ、牛乳150mlを加えて600Wのレンジで2分〜2分半ほど加熱した。

トマトジュースとしらすのスープ
 ▼材料(1人分)
 トマトジュース200ml、しらす(冷凍のものでも可)大さじ2、おろししょうが少々(スープ可)、塩少々、(好みで)パセリ少々
 ▼作り方
 耐熱容器にトマトジュースを注ぎ、しらす、おろししょうが、おろししょうがを混ぜる。よく混ぜて、沸騰したら塩を加え、好みでパセリを飾る。

豆乳とわかめの クリーミーみそポタージュ
 ▼材料(1人分)
 豆乳200ml、乾燥わかめ小さじ1、みそ大さじ1
 ▼作り方
 ①耐熱容器にみそ大さじ1を入れ、豆乳を少し注いで、みそを溶かす。そこに残りの豆乳を少しづつ注ぎながら、少しずつ入れるとダマになりにくいです。
 ②乾燥わかめ小さじ1を入れ、600Wのレンジで2分ほど加熱した。

えのきと梅干しの麦茶スープ
 ▼材料(1人分)
 えのきだけ1/2個、梅干し1枚、梅干し汁、麦茶200ml (ホットボイルでOK)、塩少々
 ▼作り方
 ①えのきだけ2cmほどにカットする。梅干しはキッチンペーパーで油を拭き、半分に切ってから1cm幅に切る。
 ②耐熱容器にえのきだけ、梅干し、梅干し汁を入れて、麦茶200mlを注ぎ、600Wのレンジで3分ほど加熱した。味を見て、塩で味を調える。(梅干しから塩分が出てくるので、塩は控えめに)

書誌情報

書名：3000日以上、毎日スープを作り続けた有賀さんのがんばらないのにおいしいスープ

ISBN:978-4-86651-200-6

仕様：A5判、112ページ

定価：1,280円(本体価格)

発売日：2020年3月12日

有賀薫(ありが・かおる)

スープ作家。2011年から8年間、約3000日にわたって、朝のスープ作りを日々更新。スープの実験室「スープ・ラボ」をはじめ、イベントや各種媒体を通じ、おいしさに最短距離で届くシンプルなレシピや、日々楽に料理をする考え方などを発信している。著書に『365日のめざましスープ』(SBクリエイティブ)、『スープ・レッスン』(プレジデント社)、『おつかれさまスープ』(学研プラス)、『朝10分でできるスープ弁当』(マガジンハウス)など。『帰り遅いけどこんなスープなら作れそう』(文響社)で、第5回料理レシピ本大賞入賞。

Twitter: @kaorun6

*お問い合わせ先

株式会社文響社 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F

編集部:野本 nomoto.y@bunkyosha.com