



土佐あきの
おいしい野菜

色鮮やかで栄養満点

Cooking

オクラとチキンのスープ

材料(2人分)

オクラ……………5本
鶏手羽元……………6本
トマト……………大1個
玉ねぎみじん切り……………大さじ1
セロリ……………1/2本
にんにくみじん切り……………1片
スープの素……………1個
オリーブオイル……………大さじ2
酒……………小さじ1
一味……………小さじ1
塩、コショウ…適量

つくり方

- ① トマトは湯むきしてサイコロに切る。セロリも小さく切る。オクラはヘタを取り塩で軽くもんで小口切りにする。手羽元は骨にそって切り目を入れ酒をふっておく。
- ② 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ、手羽元をこんがり焼く。
- ③ ②を取りだして鍋をきれいにして、残りのオリーブオイルを入れる。
- ④ にんにく、玉ねぎを炒め、しんなりしたらセロリを入れて軽く炒め、水2カップとスープの素、トマトを入れる。
- ⑤ ②を加えてアクを取りながら10分程煮る。
- ⑥ ①のオクラを入れて、一味、塩、コショウを入れ味を調える。



カロチン、ビタミンC、鉄分などを豊富に含むオクラ。独特の粘りにはムチンやペクチンが含まれ、疲労回復、夏バテに効果があるといわれています。管内でも広く栽培され、6月頃から10月頃まで出荷されています。