

黄花湯 (ホアンホワタン)

汁物

46kcal / 脂質2.6g / 塩分0.9g



ワンポイント

卵が汁の中で黄色い花のようになるので、この名前がつけました。仕上げにごま油を加えることで香りもよくなります。



材料 (4人分)

- ・ 鶏卵 80g
 - ・ えのきだけ 40g
 - ・ ほうれんそう 60g
- 〈水どき片栗粉〉
- ・ 片栗粉 小さじ1
 - ・ 水 大さじ1/2
- ・ 酒 大さじ1/2
 - ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2
- ・ 水 400ml
 - ・ 鶏がらスープのもと 大さじ1
 - ・ 中華スープのもと 小さじ1
 - ・ ごま油 少々
 - ・ 塩 少々
 - ・ 洋ごしょう 少々

作り方

- ① 鶏卵は溶きほぐす。えのきだけは根元を切り落とし、半分に切る。
- ② ほうれんそうは3cm長さに切り、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ 湯をわかし、鶏がらスープのもと、えのきだけを入れ、煮る。
- ④ 中華スープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ 酒、しょうゆで調味し、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 卵を流し入れ、ほうれんそうを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋ごしょうで味をととのえ、ごま油を加える。

～本格的なスープの作り方をご紹介します～

- ① 鶏がらスープの作り方。
 - (1) 鶏がらは汚れや臭みを取るために沸騰した湯に入れ、ひとふきさせ、湯を捨てる。
 - (2) 鶏がらがかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。
 - (3) 煮立ってきたら、中心部が静かに煮立つくらいの火加減にして、あくをとりながらできるだけ長く煮る。(1時間以上)
 - (4) 煮出し汁をていねいにこす。