



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

夏の食欲減退時には、ヘルシーな和のスープ「すり流し汁」で疲労回復を。

すり流し汁は、様々な野菜や魚、豆腐、銀杏、栗などの材料をすりつぶし、だし汁でのばして塩やしょうゆなどで味付けした汁物です。以前は材料を裏ごししたり、すり鉢ですりつぶしたりしていましたが、今はフードプロセッサーやブレンダーなどですりつぶすことが出来、手間がかからず、簡単に作れます。体の状態に応じて温めたり冷やしたりしてスープ感覚で食してみたいものです。さっぱりと昆布だしで作った野菜のすり流し汁をご紹介します。



すり流し汁に向く野菜あれこれ

### とうもろこしと玉ねぎのすり流し汁



#### <材料&作り方> 3人分

とうもろこし 小サイズ1本／玉ねぎ 小半分／オリーブ油 小さじ1／バター 5g  
／昆布だし2.5カップ強／塩 適宜

- ①とうもろこしは実の部分をこそげとり、玉ねぎは粗みじんに切る。
- ②鍋にオリーブ油を弱火で熱し、玉ねぎを炒め、更にとうもろこしを入れ炒め、昆布だしを半分加え、とうもろこしが柔らかくなるまで煮る。
- ③②をブレンダーですりつぶし、残りの昆布だしを入れて混ぜ、塩で味を整える。

※びっくりする程に甘い、夏ならではのすり流し汁は冷やしても美味。

### 人参のすり流し汁



#### <材料&作り方> 2人分

人参 小1本／長ねぎ(白い部分)半本／オリーブ油 小さじ1／バター 5g  
／昆布だし 2カップ強／塩 適宜

- ①人参は皮をむき薄切りに、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とバターを入れ弱火で熱し、長ねぎ、人参の順で炒め、昆布だしを半分加え、人参が柔らかくなるまで煮る。
- ③②をブレンダーですりつぶし、残りの昆布だしを入れて混ぜ、塩で味を整え好みに温めたり冷やしたりして供す。

### ブロッコリーとかぶのすり流し汁



#### <材料&作り方> 3人分

ブロッコリー 半分／かぶ 1個／長ねぎ(白い部分)半本／オリーブ油 小さじ1／バター 5g／昆布だし 2.5カップ強／塩 適宜

- ①ブロッコリーは房を外し、茎の柔らかい部分も加えて細かく切り、かぶは薄切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とバターを入れ弱火で熱し、長ねぎ、かぶ、ブロッコリーの順で炒め、昆布だしを半分加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②をブレンダーですりつぶし、残りの昆布だしを入れて混ぜ、塩で味を整え温めて供す。

#### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。