

レモンジンジャーシーフードチャウダー

シーフードチャウダーは、寒い季節にピッタリなやさしいスープです。その日のメインディッシュになるほどボリュームがあり栄養もたっぷり。お好みでハーブとスパイスのミックスを加えると独特の風味豊かな料理になります。サラダやナッツのパンを合わせれば、献立が完成します。

材料

- ・バター 大さじ 2
- ・薄くスライスしたニラ 1本
- ・にんにく 2片みじん切り
- ・皮をむいてみじん切りにした生姜 7~8センチ分
- ・セロリのみじん切り 2本
- ・みじん切りにしたタイム 大さじ 1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・さいの目に切った大きなジャガイモ 4個
- ・さいの目に切った大きなニンジン 2本
- ・小麦粉 大さじ 2
- ・カイエンペッパー（とうがらし） 小さじ 1/2
- ・魚や鶏肉のストック 4カップ
- ・レモン1個（皮とレモン汁）
- ・牛乳 1カップ
- ・クリーム 1/2 カップ
- ・厚くカットしたタラ 4切れ（約450g）
- ・皮をむいて背わたを取った生えび 約450g



作り方

1. 大きな鍋にバターを入れ、中火で溶かす。ネギ、ショウガ、ニンニクを加え、2分間炒めま
す。
2. セロリ、タイムを加え、塩・コショウで味を調えます。柔らかくなるまで約3~4分炒め続
けます。
3. じゃがいも、にんじん、レモンの皮、カイエンペッパーを鍋に加え、さらに2分間かき混ぜ
ながら煮込みます。
4. 野菜に小麦粉をまぶして、2~3分ほど混ぜます。
5. 鍋の底に残った小麦粉をかき混ぜながら、魚や鶏肉のストックを入れます。牛乳とクリー
ムを加え、強火にします。沸騰させるようにかき混ぜます。
6. 魚と生えびを加え、スープに混ぜる。弱火にして、ときどきかき混ぜながら20~30分煮込
みます。

