

料理

火を使わず作る、ガスパチョ仕立ての ビタミンスープ

おいもクリエイター・管理栄養士（国家資格）
えなりん

たかしばえりな
高柴絵理奈

1. 暑い日の救世主。

とろ旨・ひんやりスープ

暑さが体にこたえる季節、台所に立つこと自体が億劫になります。

それでも、「食から栄養をとりたい」という気持ちは消えない。そんな相反する気持ちを一度に叶えてくれるのが、今回紹介するひんやりビタミンスープです。スペインの伝統料理「ガスパチョ」にヒントを得て、材料をぐっと絞り込み、どんな時でもどんな方でも作りやすいようアレンジしました。手を動かす時間はわずか5分ほど。それなのに、初めて口にしたら人が「もうお店じゃん」と目を丸くするほどのリッチな風味が生まれます。その秘密を握っているのは、意外にも一個のじゃがいも。

2. ガスパチョとは何か

ガスパチョとは、スペイン料理の代表的な冷製スープで、基本的にはトマト、キュウリ、タマネギ、ニンニクなどの生野菜と、パン、オリーブオイル、お酢を混ぜ合わせて作られます。気温が40度を超えるような、厳しい暑さの中で生まれた料理で、体を冷やし、水分と栄養を一度にとれる食べ物と

して、特に夏に好まれています。

夏は発汗でミネラルが失われやすく、食欲も落ちがち。そんなとき、火を使わずに、野菜の栄養を丸ごととれるスープがあったらと、このガスパチョをモチーフにしながら、私なりに考えたレシピです。

3. 「じゃがいもマジック」

本場のガスパチョはパンでとろみをつけますが、このレシピでは電子レンジで蒸したじゃがいもを代わりに使います。この置き換えが、味と栄養の両面で大きな効果をもたらしています。

じゃがいもはフランスでは「大地のりんご」とも呼ばれるほど、ビタミンC・カリウム・食物繊維など体に必要な栄養素を含む食材です。消化が穏やかで胃に負担をかけず、夏バテで食欲が落ちているときでも食べやすいのが特徴。

ブレンダーで攪拌すると、じゃがいものでんぷんがトマトの水分と絡み合い、なめらかでコクのある質感が生まれます。生クリームなどの乳製品も使っていないのに「どこかリッチ」と感じられるテクスチャーがうれしい。

4. レシピ

■材料（3～4人前）

- トマト（完熟） 中3個（計280～300g）
- ジャがいも 中1個
- 新玉ねぎ 1/4個（約50g）※普通の玉ねぎで代用可。
- ニンニク 1/2片（入れ過ぎないように）
- (A) オリーブオイル 大さじ1
- (A) 酢 大さじ1/2（米酢または白ワインビネガー）
- (A) 塩 小さじ1/2（3g）～
- 【仕上げ】冷水 50～100ml + 塩 少々～
- オリーブオイル、乾燥バジル

■作り方

①ジャがいもをレンジで蒸す

ジャがいもはよく洗い、皮つきのまま一口大に切る。耐熱容器に入れ、水にくぐらせ、水を切る。（周りに水滴がついた状態にす

る）軽く蓋をして、電子レンジ（600W）で4分加熱し、竹串がすっと通るまで加熱する。水気をよく切って粗熱をとる。

②食材を切る

トマトはヘタを取り除き、ざく切りにする。玉ねぎは3cm角に切る。（ブレンダーで攪拌しやすい大きさになれば良い）

※トマトは湯むき・種取り不要。大地の栄養を丸ごといただく、それがこのレシピのスタイル。

③すべてをブレンダーで攪拌する

ジャがいも、トマト、玉ねぎ（または新玉ねぎ）、ニンニク、(A)の調味料をすべて容器に入れ、なめらかになるまでブレンダー（またはミキサー）で攪拌する。

④よく冷やす

冷蔵庫でしっかりと冷やす。

⑤とろみを調整して完成

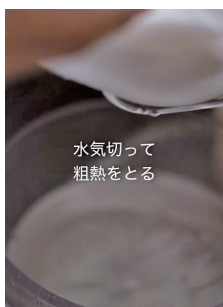
冷水を少しずつ加えながら、好みのとろみになるまで混ぜる。仕上げに塩を加えて味



一口大に切る



水にくぐらせてからレンジで加熱



水気を切り、粗熱をとる



ブレンダーで攪拌



じゃがいもの澱粉で濃厚なとろみがつく



冷蔵庫で冷やす



とろみ加減と味を調える



オリーブオイル



乾燥バジルをトッピング



夏に欠かせない
冷製ビタミンスープ

を調べ、器に盛り付ける。オリーブオイルを数滴かけ、乾燥バジルをかけて完成。

5. おいしさを決める3つのポイント

【完熟トマトを選ぶ】

ガスパチョの8割はトマトの味で決まります。底が丸みを帯びてずっしり重く、ヘタの周囲まで赤く色づいたものが完熟のサイン。旬の盛りに作れば、砂糖もコンソメも不要です。

【玉ねぎは季節で使い分ける】

新玉ねぎは春から初夏にかけてのもの。甘みが強く生食向きで、このスープに最適です。ただ、夏には店頭から姿を消すため、そのときは普通の玉ねぎで代用します。また、辛みが強いことがあるので、心配な場合は酢水にさらす、もしくは、ザルにのせて30分くらいおいて置くと辛味がやわらぎます。もちろん、レシピ通りのまま切ってすぐ使用しても問題ありません。

【キンキンに冷やす】

冷たさはこのスープの大事なポイント。しっかり冷やすとトマトの甘みと酸味が引き締まり、全体にまとまりも出て食べやすくなります。食べる直前に、「冷水」でとろみ加減の調整を忘れずに。

「野菜をたっぷり食べたいけど、暑い日にキッチンに立つのは億劫…」そんな悩みを吹き飛ばすべく、辿り着いたレシピ。

本場のガスパチョはパンやきゅうりも使うけれど、今回は、より手軽で栄養価の高い「大地のりんご」と呼ばれるほど栄養素を含むじゃがいもを使用。買い出しのラクさを考え、材料を最小限に。

「工程は最小限、おいしさ・栄養素は最

大限」がこのレシピのテーマです。

手を動かす時間はわずか5分！なのに、「もうお店じゃん」と喜んでもらえたので、すでに我が家の定番入り。

夫は、「トマトジュースは苦手だけど、これは全然違う。うまい！」と言って、おかわりしていた。トマトジュースが苦手な人をおかわりするほどのスープ。

そして、このレシピをSNSに投稿したところ、フォロワーが250人以上増え、「倍量で作ったんですけど、残りわずかです笑」「さっぱりしつつ、じゃがいものほっこり感もあってよきです！！！」「旦那も絶賛しておりました！」という声まで届きました。

6. 保存とアレンジ

冷蔵では2～3日保存できるので、まとめて作って朝食に飲んだり、夕食の前菜として小さなグラスに注いで出すと食卓が一気に華やきます。

冷凍保存したいときは、冷水を加える前のペースト状の段階で冷凍するのがベスト。食べるときは半解凍の状態再度ブレンダーにかけると、なめらかな状態で食べられます。

仕上げにオリーブオイルを数滴垂らし、バジルを浮かべるだけで見た目も華やか。パプリカを足しても見た目鮮やかに夏らしいバリエーションが楽しめます。

あえて夏に作りたい、体が喜ぶビタミンスープ。実は、じゃがいもって胃にもやさしく、そして大事な栄養素を含み、とろけるような口どけも作り出してくれる優秀な食材です。今年もこの夏の食卓に、このひんやりとした一杯が届きますように。