

ガンボスープ

～白オクラ料理～

(約12人分)



■材料

有頭海老	6尾	綺麗に洗い頭と殻をとり、背ワタをとる 背ワタを取った身は2cmに切り白ワインをふっておく ※有頭海老がなければブラックタイガーでも可
オリーブオイル	大さじ2	
白ワイン	50cc	
白オクラ	10本	・・・ヘタをとり1センチにきる
玉ねぎ	1個	・・・1センチ角のさいのめ切り
完熟トマト	大きい物1個	・・・荒く切っておく
セロリ	1本	・・・さいの目切り
赤パプリカ	2個	・・・1センチ角にきる
ニンニク	3かけ	・・・みじん切り
トマトペースト	大さじ2	
チリペッパー	小さじ1/2	(好みで増やしてよい)
チリパウダー	大さじ1	(ミックススパイスです)
チキンブイヨン	6カップ	(チキンスープの素1個と水でも可)
塩胡椒	適宜	
ベイリーフ	1枚	

■作り方

- ① 海老はオリーブオイルで頭と殻をしっかり炒め良い香りがしたら白ワインを入れ、チキンストックを加え、あくをすくいながら弱火で20分ほど煮だす。
- ② 別の鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ玉ねぎとニンニクを透き通るまで炒める
- ③ セロリを加え透明感が出たら赤パプリカを加え、チリパウダー・チリペッパーも入れて良く炒める
- ④ トマトを加え、炒めながら水分を飛ばし①のスープをざるで濾しながら加える
- ⑤ ベイリーフ・トマトペーストも入れ、20～30分煮て塩・胡椒で味を調える
- ⑥ 海老の身を加え、弱火で火を通し、オクラを入れ、柔らかくなるまで15分～10分火を入れる。