



川越シェフ監修



僕の好きな

すっぽんと

国産ごぼうのスープ

アレンジレシピ17

川越達也です。すっぽんと国産ごぼうのスープをプロデュースしました。ごぼうの香ばしさも相まって、奥深い、美味しい味に仕上がりました。しかも、コラーゲン*1とアガベインリン*2も入っています。そのまま飲んでもいいですが、ぜひ、いろいろなお料理のベースとしてお使いください。*1:3000mg *2:1000mg

Iwatani

【商品に関するお問い合わせ】フリーダイヤル 0120-048-964 イワタニお客様センター



1 ペスカトーレ

- 分量 (1人分)
- すっぽんとごぼうのスープ…… 1 缶
- パスタ…… 70g
- シーフードミックス (市販) …… 100g
- トマト…… 1/3 個
- ニンニク…… 1/2 片
- 唐辛子・塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- 飾り野菜 (イタリアンパセリ等)

市販のシーフードミックスに少しニンニク、唐辛子をきかせて缶スープで煮込みます。お好みでざく切りトマトを加えさらに煮込みます。最後に茹でたパスタとしっかり絡めたら完成です。簡単に味が決まります！



2 きんぴらごぼうリゾット

- 分量 (1人分)
- すっぽんとごぼうのスープ…… 1 缶
- きんぴらごぼう (市販のもの) …… 50g
- ご飯…… 120g
- コショウ、粉チーズ or バター……適量
- トッピング (パセリ等)

市販のきんぴらごぼうを荒みじんに切り、ご飯と合わせます。缶スープで軽く煮込んでバターや粉チーズを少々かければ、リゾットのできあがり！きんぴらとあわせたご飯に、熱々の缶スープをかけてお茶漬けにしても美味しい！



4 とろろそば

- 分量 (1人分)
- すっぽんとごぼうのスープ…… 1 缶
- そば…… 1人分弱
- とろろ……適量
- 塩……適量
- 薬味 (薬味ネギ)

缶スープを温めて器に！茹でたそばを入れて、とろろをトッピング。ポイントは、とろろに少しお塩をかけてくださいませ！



3 かぼちゃのポタージュ

- 分量 (1~2人分)
- すっぽんとごぼうのスープ…… 1 缶
- かぼちゃ (冷凍) …… 80g
- 生クリーム…… 大さじ2
- 牛乳…… 大さじ2
- 塩・コショウ……適量
- トッピング (クルトン・パセリ)

冷凍カボチャをチンして、いつもの缶スープと共にミキサーします。生クリームと牛乳と塩で味を整えて完成！冷やしても、温めても美味しいスープになります。お好みでクルトンをトッピング！



5 塩お好み焼き

- 分量 (4人分)
- すっぽんとごぼうのスープ…… 1 缶
- お好み焼き粉…… 160g
- 卵…… 2~4 個
- キャベツ…… 400~500g
- 具 (豚・いか等) …… 適量
- オリーブオイル・チーズ…… 適量
- トッピング (イタリアンパセリ・コショウ等)

お好み焼きを作るときの水気を缶スープにかえてみて！焼き上がったらあえてお好みソースをお休みして、かわりにオリーブオイル、チーズをトッピング！いつものお好み焼きがキャベツガレットに！



6 カルパッチョ

缶スープに少し醤油をプラス！さらにゼラチンを加え冷し固めてジュレ状にします。ちなみに、このひと缶に対して、戻す前のゼラチンを2.5グラム入れるのが目安です。あとはキューブ状にカットしたお刺身をグラスに入れて、上からジュレをたっぷりかけて完成です！

- 分量 (2~3 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- ゼラチン……………2.5g
- 醤油……………適量
- 刺身 (お好みのもの) 鯛・サーモン・帆立……………適量
- 飾り野菜 (あさつき等)



7 茶わん蒸し

こちらは通常の茶碗蒸しのレシピで作ってみてください。お出汁の分量を缶スープにかえるだけ。具なしでも抜群です。最後にひと手間、とろみをつけたスープを蒸し上がった茶碗蒸しにふわっとかけ、さらに叩いてほぐした梅をあしらうのもオススメ！

- 分量 (2 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- 卵……………1 個 (65ml)
- 具 (お好みで、なくてもOK)
- 鶏・魚介等……………適量
- トッピング (梅干・三つ葉)
- <あん>すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- 片栗粉……………適量



8 鮭と青梗菜パスタ

フライパンにニンニク、唐辛子、オリーブオイルを入れ香りを出し、鮭フレークを適量、下茹でしてざく切りした青梗菜、缶スープを加えます。軽く生クリームを足してひと煮たちさせ、茹で上がったパスタと絡めます！缶スープが加わると、さっぱりした鮭フレークパスタが力強くなります！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- パスタ……………70g
- 鮭フレーク……………適量
- 青梗菜……………1 個
- 生クリーム、唐辛子、塩・コショウ……………適量
- 飾り野菜 (イタリアンパセリ等)



9 和風ハンバーグ

ふっくら焼き上げたハンバーグに、とろみをつけた缶スープをかけてみてください！もちろん残り野菜を具材にしたり、ゆずこしょうでアクセントをつけてみたりするのもオススメです！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- ハンバーグ……………1 個
- ゆで野菜 (青梗菜等)……………お好みで
- 片栗粉……………適量
- 薬味 (大根おろし・ショウガ・薬味ネギ等)



10 白菜ベーコンパスタ

フライパンにニンニク、唐辛子、オリーブオイルを入れ火にかけ、ざく切りした白菜とベーコンを入れ軽く炒めます。あとは缶スープを加え白菜が柔らかくなるまで煮ます。最後に茹で上がったパスタとあえて完成！お好みで黒胡椒、粒マスタードや生姜をトッピング！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- パスタ……………70g
- ベーコンブロック (スライスでもOK)……………30g
- 白菜……………80g
- ニンニク……………1/2 片
- 唐辛子、コショウ、オリーブオイル……………適量
- 飾り野菜 (チャービル等)



11 鶏肉団子

鶏ひき肉に長ネギみじん切り、玉子、片栗粉、塩こしょうを加えてこね、種を作ります。あとは缶スープを湯煎して鍋に入れ、肉団子を落としていきます。火が通ったら完成！煮詰まり過ぎたらお水で味を整えて！

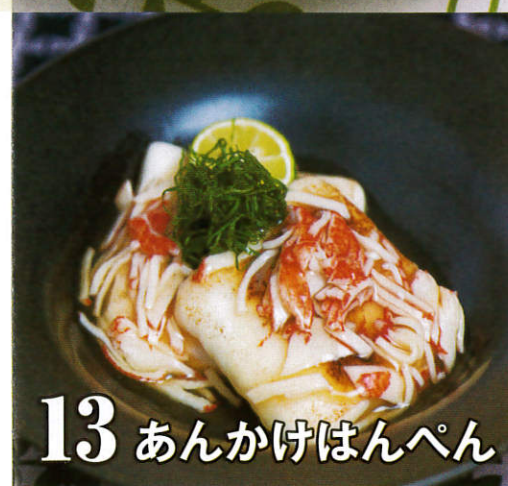
- 分量 (2 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………2 缶
- 鶏ひき肉……………150g
- 長ネギ……………1/4 本
- ショウガ (すりおろし)……………小さじ 1 卵
- 片栗粉……………1/2 個
- 塩・コショウ……………小さじ 1/2
- 飾り野菜 (三つ葉)



12 アクアパッツァ

すっぽんスープを使うともはやアクアパッツァではありませんが、ここはひととお試しあれ！アサリが少なくてもコクのあるお魚の煮込みになります！アクアパッツァとはイタリアンのお魚の煮込み料理です！

- 分量 (2 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………2 缶
- 魚介類……………お好みのものを適量で
- いとより……………2 切れ
- あさり……………80g
- プチトマト……………6~8 個
- ニンニク……………1 片
- 唐辛子、塩・コショウ、オリーブオイル……………適量
- 飾り野菜 (ディル等)



13 あんかけはんぺん

軽く焼いたはんぺんに缶スープを加え、ほぐしたカニかまと一緒に煮てください！最後に軽くとろみをつけてもつけなくてもよし！香りにゆずや大葉、かぼすやなんだかんだを！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- はんぺん……………1 枚 (小さいもの 2 枚)
- カニかま……………40g
- 片栗粉……………適量
- 薬味 (大葉・かぼす等)



14 煮込みうどん

ざく切りキャベツをスープで煮込み、柔らかくなったら冷凍うどんを入れ、ゆであがりの状態に戻ったら完成。お好みで、めんつゆかお塩で味を整えたり、トッピングした梅干しの塩気で食べるのも美味しい！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- うどん (冷凍)……………1 玉
- キャベツ……………70~100g
- 梅干……………1 個
- めんつゆ or 塩……………お好みで



15 あんかけもやしチャーハン

市販の炒飯に、もやしをたっぷり入れた缶スープをあんにして、炒飯にかけて召し上がれ！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- チャーハン (市販のもの)……………1 人分
- もやし……………1/2 袋
- ニラ……………2 本
- 唐辛子……………お好みで
- 胡麻油……………お好みで
- 塩・コショウ……………適量
- 片栗粉……………適量



16 水餃子

温めた缶スープと、チンした餃子とざく切りトマトをひと煮立ちでできあがり！お酢のかわりにアクセントのトマトが入ると、こちらも美味しいです！

- 分量 (2~3 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- 餃子……………4~5 個
- トマト……………1/2 個
- 塩・コショウ……………適量
- トッピング (香菜等)



17 肉と玉子のスープ

残った餃子や鶏の肉団子をさくさく切って缶スープでひと煮立ち！最後に片栗粉で軽めのあんに仕立てて玉子でとじてみてください。さらに少しお酢をかけたたらたまりません！

- 分量 (1 人分)
- すっぽんごぼろのスープ……………1 缶
- 餃子……………適量
- 鶏の肉団子……………適量
- 卵……………1/2 個
- 酢……………お好みで
- 片栗粉……………適量
- 薬味 (薬味ネギ)