

# ストラッチャテツラ ～イタリア風かき卵スープ～

野菜の皮と、手羽先の先っぽで  
絶品スープに！



## <材料> 4人～6人分

### 【出汁用】

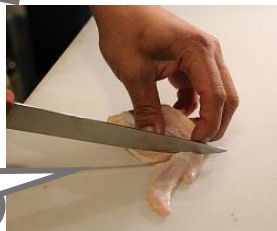
野菜のくず(玉ねぎ皮、人参皮、トマトヘタ、パプリカ種、カブ葉、大根葉、パセリ茎など…)  
手羽先の先(10本くらい)

### 【仕上げ用】

白ワイン(無ければ酒 大さじ2)、水(1.5L)  
塩(ひとつまみ)、こしょう(少々)  
卵(2個)、コンソメキューブ(1個)  
粉チーズ(大さじ2)、パスタ(適量)、  
オリーブ油(少々)



くず野菜を集めて  
おく(冷凍可)



手羽先の先(食べない部  
分)をカット。(冷凍可！)



煮込んで  
こす♪



パスタを砕く  
(布で包み  
細かくする)



完成！



## <作り方>

- ① 鍋に水、白ワイン、野菜くず、手羽先の先を入れ、沸騰しない程度に灰汁を取り除きながら約30分煮込む。
- ② ①をザルでこし、鍋に戻して、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。  
※ほうれん草やキャベツ等の野菜を入れてもOK！
- ③ 細かく砕いたパスタを入れ煮込む。  
※パスタは布で包み細かく砕くと簡単。
- ④ ボウルに粉チーズと卵を混ぜ合わせ、③の鍋に流し、火を止めて良く混ぜ合わせる。
- ⑤ スープ皿に盛り、好みでオリーブ油、粉チーズ、パセリを飾る。

「ストラッチャテツラ」とはイタリア語でポロ布という意味。卵でとじた感じがちぎったポロ布みたいに見えるので、このような名前がついています。野菜の皮やくずで作る出汁をベジブロスといいます。ベジブロスに普段食べない手羽先の先っぽを加えて、優しい味わいのイタリア風かき卵スープにしました。朝食などにはとてもよく、栄養価は抜群です！

今回はパスタを入れましたが好みで細かく刻んだ野菜を入れても食感が出て良いと思います。普段捨てる野菜を使って、こんな味わい深いスープができるのでぜひ試して欲しいです。手羽先の先も野菜のくずも、料理をしてでる度にフリーザーバックに入れ冷凍可能！冷凍した野菜は味の出も良く、出汁に向いています。