

“Phytochemical Soup”

「ファイトケミカル・スープ」

This soup makes use of the whole plant so as not to waste essential nutrients.

野菜を細かく切って煮だし、植物に含まれる有効な成分をスープに溶け込ませて食べるので、抗酸化効果抜群とされています。



Ingredients (for 2 people)

40
minutes

four kinds of vegetables: (e.g., cabbage, carrot, broccoli, tomato) 100g each
water..... 1000cc
salt to taste
black pepper:..... to taste

Steps

1. Chop all vegetable into small pieces.
2. Put water and vegetables in one pot and simmer on high until boiling, then reduce the temperature and cook on low for about 30 minutes.
3. Add salt and pepper to taste.

[POINTS]

- ★Choose pesticide-free vegetables.
- ★If using vegetables that are not pesticide-free, soak in water with baking soda for 3 minutes and wash well.
- ★Don't peel the skin of the vegetables.
- ★Put the lid on the pot when simmering the vegetables.
- ★You can try some variations on tastes after enjoying the first simple recipe.(e.g., adding curry, soy sauce, soy milk etc.)

材料 (2人分) (所要時間 約40分)

4種類の野菜 (例: キャベツ、ニンジン、ブロッコリー、トマトなど) 各100gずつ
水 1リットル
塩コショウ 少々
※他の野菜でも応用できます。

作り方

1. すべての野菜を細かく切る。
2. それをたっぷりの水に入れ、最初は強火でぐつぐつ煮て、沸騰したら火を弱めて最低30分間煮る。
3. 野菜成分が十分溶けだしたら、お好みで塩コショウを加えてできあがり。

[ポイント]

- ★無農薬の野菜を選びましょう。
- ★無農薬かどうかわからない場合は、重層小さじ1を溶かした水に野菜を3分ほど漬けてからよく洗います。
- ★野菜はトマト、タマネギ、カボチャ、ジャガイモが特におすすめです。
- ★ゴーヤ、山菜、キャベツの芯など苦みのあるものは、味的にはあまり向きません。
- ★野菜は皮をむかずにすべて使います。
- ★煮る時には、必ず鍋にフタをします。
- ★多めに作って、後日温めなおして食べる場合は、スパイスを加えてバリエーションを楽しみましょう。
(例: カレー、豆乳、白ワイン、醤油など)

CHECK! English Expressions

英語の表現を
覚えましょう。

- phytochemicals
ファイトケミカル (植物に含まれる化学物質)
- nutrients 栄養素
- cook on low 弱火で調理する

- pesticide-free 無農薬の
- peel 皮をむく
- put the lid on the pot 鍋にフタをかぶせる
- simmering the vegetables 野菜を煮る