



CHICKEN NOODLE SOUP

チキンヌードルスープ

材料

チキンブロス
生パセリ 1わ
タイム(ハーブ) 4本
骨付き鶏肉 1.3kg
冷水 3L
乾燥ローリエ 3枚
セロリ 3本(荒く刻んだもの)
大きめの人参 1本(皮をむか
ず荒く刻んだもの)

大きめの玉ねぎ(皮をむかず4
等分)
ねぎ 1本(根と葉を切り落とし
厚めにスライス)
粒胡椒 12粒
塩 大さじ1

スープ
オリーブオイル 大さじ1
人参 2本(皮を剥いてさいの
目切り)
セロリ 2本(さいの目切り)
ネギ 1本(みじん切り)
チキンブロス 2L
春雨 120g
生パセリ 1/3カップ 刻んだ
もの
レモン汁 大さじ2

作り方

- ブーケガルニを作る。パセリ4. トングと穴あきスプーンを使
とタイムを調理用タコ糸で 用し、バットに鶏肉を移す
縛る。ブーケガルニはスー (余分なストックは集めて取
プストックやシチューなどを っておく)。皮と骨を取り除
作るときにハーブを取り除 き、捨てる。鶏肉を細切り
きやすいように作る。 にする。密閉容器に入れ、
冷蔵庫に保管する。
- 大きめのスープ鍋に鶏肉を 5. 取っておいた余分なストッ
入れ、水を注ぐ。蓋をし、強クを鍋に戻す。大きめのボ
火で沸騰させる。調理中に ウルの上に古いとさらしをお
表面に浮き上がったアクを いて、気をつけて濾す。ふ
取り除く。金属の網やスプ 6. ストックにラップをする。6時
ーンなどを使う。 間または一晩冷蔵庫に入れ、
脂肪分が固まるのを待
つ。金属のスプーンを使い
ブロスの上に固まった脂肪
- ブーケガルニ、ローリエ、セ 7. スープ鍋に中火で油を敷き、
ロリ、人参、玉ねぎ、ネギ、 人参、セロリ、ネギを入れ、
粒胡椒、塩を入れる。中火 柔らかくなるまで5分ほど炒
に落とし1時間半煮る。30 める。
分間放置して、ゆっくり冷ま 8. チキンブロスを加える。沸
す。 騰するまで強火で温める。
9. 春雨を加え、中火に落とす。
アルデンテになるまで8~9
分煮る。パセリ、レモン汁、
残しておいた鶏肉を混ぜ入
れ、味を整える。



INGREDIENTS

CHICKEN BROTH

6 stalks fresh parsley
 4 sprigs fresh thyme
 1.3kg bone-in chicken pieces
 3L cold water
 3 dried bay leaves
 3 sticks celery, coarsely chopped
 2 large carrots, unpeeled, coarsely chopped

1 large brown onion, unpeeled, quartered
 1 leek, trimmed, thickly sliced
 12 whole peppercorns
 1 tsp salt

SOUP

1 tbsp olive oil
 2 carrots, peeled, finely diced
 2 celery sticks, finely diced
 1 leek, finely chopped
 2 L chicken broth
 120g vermicelli noodles
 1/3 cup chopped fresh parsley
 2 tbsp lemon juice

METHOD

1. To make a bouquet garni, tie the parsley and thyme together with a piece of unwaxed kitchen string. A bouquet garni is used in a lot of stocks and stews as it makes it easy to remove the herbs.
2. Place chicken in a large stockpot. Pour over water. Cover and bring to the boil over a high heat. Use a fine slotted spoon or metal sieve to remove and discard any scum that rises to the surface while cooking..
3. Add bouquet garni, bay leaves, celery, carrot, onion, leek, peppercorns and salt. Reduce heat to medium. Simmer, uncovered, skimming surface every 30 minutes, for 1 1/2 hours. Set aside for 30 minutes to cool slightly.
4. Use tongs and a slotted spoon to transfer the chicken to a baking tray with sides (collect any excess stock and reserve). Remove skin and bones. Discard. Shred chicken meat. Place in an airtight container. Store in fridge.
5. Pour reserved excess stock back into the stockpot. Line a large sieve with muslin. Place over a large bowl. Carefully ladle broth into sieve. Drain. Discard solids left in sieve. Set aside to cool slightly.
6. Cover the broth with plastic wrap. Place in the fridge for 6 hours or overnight to set the fat. Use a metal spoon to carefully remove the layer of solid fat from the top of the broth. Discard the fat.
7. Heat oil in a large stockpot over medium heat. Add carrot, celery and leek. Stir for 5 minutes or until soft.
8. Add the chicken broth. Increase heat to high and bring to the boil.
9. Add the vermicelli and reduce heat to medium. Simmer for 8-10 minutes or until al dente. Stir in the parsley, lemon juice and reserved chicken meat. Season.