

ハバネロ友の会 会報

8月号

2010年 8月 17日

ハバネロ友の会会員様

いつもハバネロ友の会会報誌を購読して頂きありがとうございます。

今年は猛暑で熱中症にかかる方が増えているようで、多分に漏れず農産物も日焼け現象などで収量が落ち込んで高騰が続いているようです。

その中で、ようやく1週間遅れでハバネロの収穫が始まりました。

お蔭様で今年は注文が多く200万個の生産を計画しており、京都・亀岡産ハバネロが定着して来て喜んでおります。

また、「食べるラー油」も各社相当な勢いで売れていると聞いておりますので、昨年の生キャラメルブームと比べても、一過性に終わらず近年の激辛ブームと相乗効果がみられ定着していくものと期待しております。

ハバネロ友の会事務局

トピックス

新情報や季節
の話題イロイロ。
海外の話題も掲
載中。
メール会員募集中。

目次:

事務局よりお知らせ	2
りょう君のジョロキア	3
綾小路きみまるさん来店	4
ファミリーマート ハバネロ商品新発売	5
トウガラの香り	6
バン格拉ディッシュ	7
Aoiさんのメキシコ通信	8
ハバネロ館NEWS	9
乙女のささやき	10
児島さん投稿	11
ハバネロ探検隊	13
ハバネロ料理	14

ハバネロ農園 報告



待ちに待ったハバネロの収穫が始まりました。今年は気象異常の影響もあり昨年と比較して2週間程度生育が遅れて今下が、ここへ来て気温もぐんぐん

上がり、適度の雨を降らせてくれましたので、徐々に例年並に近づいて来ております。

しかし、8月はまだ木が出来ていないこともあり、1株から20ヶ程度の収穫ですが、9月に入れば大量に収穫できると楽しみにしております。



ブッドジョロキアも国内で始めて流通向けに4年前から栽培をしておりますが、これも8月5日から収穫が始まっております。今年は新製品開発をしまして「ジョロキアソース」を9月より発売したいと計画しております。

篠ファーム農園担当

「ハバネロメルマガ会員」ご参加お勧めください。

ハバネロに関心を持たれておられる方がお近くにおられましたら是非お誘いください。
申込みは簡単です。
ホームページより申込みに必要な事項をご記入頂き、事務局へお送りしていただくだけで登録完了です。

また、いつでも退会出来ますのでお気軽にお申込みください。
メルマガ会員の方には特典も考えております。

http://www.shinofarm.jp/habanero_tomonokai.htm

会報誌の郵送ご希望の方は1年間分の郵送料と印刷代(モノクロ)・封筒代2,000円を申し受けますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。
送金は郵便振替(払込取扱票)にてお願いいたします。

*口座は 00900-7-122727 ハバネロ友の会です。
(振込み手数料はご負担ください。)

ハバネロ友の会事務局

会員の皆様の宣伝コーナー開設いたします。

ご自分の会社やお店の宣伝・自己紹介など、案内したい内容がありましたら
どんどん投稿してください。行政関係の方も投稿お待ちしております。
ハバネロ以外でも全く問題ありませんので、会報誌を活用していただけたら幸いです。
原稿の締め切りは、毎月5日までお送りいただけましたら幸いです。
当月の10日頃をめどに、会報誌に掲載して配信致します。
原稿の送り先は、事務局(info@kyoto-habanero.com)宛にお願いいたします。

ハバネロ友の会事務局

「ハバネロなんでも質問コーナー」開設中

事務局(info@kyoto-habanero.com)宛にご質問いただければ、直接ご質問者にお答えすると共に、承諾いただいた内容は直近の号でも紹介したいと思います。
匿名希望の方は「匿名希望」とお伝えください。

ハバネロ友の会事務局

りょう君のジョロキア 新発売！

友の会寄稿者 バングラデシュの竹内さんがジョロキアの原産地で自ら栽培されたジョロキアを商品化されました。

今年は

商品に関するお問合せは事務局まで

ハバネロ友の会事務局



世界一辛い七味唐辛子

[ジョロキア入り] 750円

世界一辛い一味唐辛子

[ジョロキア100%] 1,200円



赤いダイヤと呼ぶに相応しい。



ジョロキアを知らぬ者、
激辛を語るべからず。



本物のジョロキアにこだわるなら
原産国 Bangladesh に行くしかない!

綾小路(綾小路きみまろ)2010.07.25きみまろさん来店されました！



当日は、PM1:00より2時間程度、きみまろさんが店長としてお客様に接客して頂きました。多分に漏れず、いつもの毒舌を連発され、何を言っても爆笑の内にあっという間に時間が経ってしまいました。また、テレビ取材も2局入り数日後のワイドショーで紹介して頂きましたので、翌日からは多くのお客様にお越し頂き喜んでおります。



お店の担当者も、きみまろさんとのツーショットで、写真を撮って頂き、励みになってくれています。



綾小路スイーツの数々。どれもきみまろさんが全国ツアーに行かれた時に、探してこられたおすすめのスイーツです。



京都八バネ口の里本舗 姉小路店の奥の離れにお店があります。こじんまりしていますがきみまろさんらしい雰囲気のお店ですので一度足をお運びください。



綾小路 京都・寺町店
京都市中京区寺町通姉小路西入ル丸屋町334-1
TEL075-231-3023 FAX075-231-3023
* 鳩居堂さんを西へ30m入ったところです。

「京都府亀岡市特産ハバネロを使用した激辛商品5種類発売」

ファミリーマート【関西地区限定】

「京都府亀岡市特産ハバネロを使用した激辛商品5種類発売」

株式会社ファミリーマート(本社:東京都豊島区/代表取締役社長:上田準二)は、京都府亀岡市産の超激辛唐辛子“ハバネロ”を使用した商品全5種類を、2010年8月17日(火)から、関西地区のファミリーマート約1,400店限定で発売。

“辛党”必見!! 世界トップクラスの辛さ“レッドサピナ”を使用!

このたび発売する商品は、全て有限会社篠ファーム(本社:京都府亀岡市/代表取締役:高田実)の京都府亀岡市特産「ハバネロ」を使用しました。

同社が栽培するハバネロは、世界トップクラスの辛さとフルーティな風味が特徴で、このたびは、その中でも最も辛いとされている品種“レッドサピナ”の果実をフレッシュな状態で加工したペーストを使用しました。

ハバネロペーストを配合した甘辛の南蛮だれをかけた「そばろピリ辛チキン弁当」(450円)や、兵庫県産若鶏のミンチ肉を、西京赤みそとハバネロで味付けた「冷し旨辛担担つけ麺」(430円)など、地元京都・亀岡産の「ハバネロ」を使用した全5種類、いずれも暑い夏にはピッタリな商品ですので是非お試しください。

【商品名】

手巻 旨辛! ハバネロチキン 128円

*ピリッと刺激的な京都府亀岡市産ハバネロペーストを加えたホットソースを、鶏モモ肉の唐揚げに和え、おむすびの中具にしました。

そばろピリ辛チキン弁当 450円

*一味唐辛子を加えた衣で鶏モモ肉を揚げ、京都府亀岡市産ハバネロペーストを配合した甘辛の南蛮だれをかけました。旨みとすっきりした辛みのある味付けにしました。

冷し旨辛担担つけ麺 430円

*兵庫県産若鶏のミンチ肉を、西京赤みそと京都府亀岡市産のハバネロペーストで味付けた肉味噌入りの冷し麺です。

ハバネロ焼ビーフン 360円

*京都府亀岡市産ハバネロペースト、コチュジャン等で味付けし、香ばしく焼き上げたビーフンに、兵庫県産鶏ミンチ肉を使った鶏そばろを組合せた、辛くて旨い焼ビーフンです。

辛味チキンバーガーD2 280円

*衣をつけて揚げたチキンに、京都府亀岡市産ハバネロ入りバーベキューソースとハバネロ入りマヨソースで味付け、バンズではさみました。



トウガラシの香り part 5

トウガラシの香りpart5 (つづき)

京都学園大学バイオ環境学科
バイオサイエンス学科
教授 深見 治一

トウガラシの中にはサリチル酸メチルという香り成分も含まれています。特にチェコスロバキアンブラックや韓国トウガラシに多く含まれていました。ハバネロ品種にも含まれています。サリチル酸メチルは「サロメチール」という鎮痛剤に含まれる主要成分であるツンとした香り成分です。サリチル酸メチルは色々な植物に存在することが知られていて、病原菌によって罹患した植物の葉からサリチル酸メチルが放出され、未感染植物に伝播する防衛情報伝達物質であり、サリチル酸メチルは分解され生成するサリチル酸は病原菌抵抗性物質です(高谷芳明、ファルマシア、33巻、1136頁、1997年)。解熱消炎鎮痛剤として有名なアスピリン(バツファリンという薬に含まれています)はサリチル酸の酢酸エステルで生薬であるサリチル酸の副作用を減らすために人工的に作られた医薬品です。



トウガラシにはテルペン類も含まれています。テルペンとは炭素数が5個の炭素と水素からできている(炭化水素といいますが)物質(これをイソプレンといいますが)が2個、3個、4個と重合して生成する複雑な構造の物質で、3個の重合体までが揮発性です。これが無数に重合した物質が天然ゴムです。2個重合したもの(モノテルペン)にはバラやラベンダーに含まれるリナロール、ハッカの成分のメントール、柑橘類の皮に含まれるリモネン、クスノキの匂いのカンファー、森林浴の -ピネンなどが有名です。3個重合したもの(セスキテルペンといいますが)ではグレープフルーツの香り成分であるヌートカトンが有名です。ハラペーニョ、アヒチーニョ、チェコスロバキアンブラックには

セスキテルペンであるヒマカラジエンが多く含まれています。ヒマカラジエンはヒマヤサギの精油成分であり、森の香りの一種と考えられます。セスキテルペンが多く含まれるものがいわゆる「エッセンシャルオイル」です。

日本のトウガラシである鷹ヶ峰とうがらしや伏見とうがらしにはモノテルペンであるリナロールや オシメン(金魚草の香り成分)が結構含まれます。しかし、これらのトウガラシにはハバネロ種などに含まれていたイソ吉草酸エステル類は全く認められません。ピーマンの香りは少し含まれます。最も興味深いことは京野菜の一つである万願寺とうがらしは今まで述べてきた香り成分が全く含まれていません。京料理では個性の強い野菜は好まれず、素材は生かすが調和は乱さないという基本があって、このような万願寺とうがらしが選抜されてきたということになります。京料理の奥ゆかしさと品のよさを香り成分の追跡から益々実感しました。



バングラデシュからの便り 8月号

～新しいビジネスモデル～

BOPビジネスという言葉がこの一年で、よく使われるようになりました。

BOPとは、ベース・オブ・ピラミッドの略で、**低所得者層**が所得別の人口構成ピラミッドの底辺のように広がっていることを意味します。年間所得3000ドル(約26万)以下の低所得者層は、世界人口の7割(約40億人)といわれ、そのうち30億人がインドやバングラデシュなどアジアに集中しています。BOPビジネスは、こうした低所得者層に水や電気などのインフラや生活必需品を低価格で提供し、**将来的な顧客の囲い込みにつなげよう**というものです。

同様に、ソーシャルビジネス(社会的事業)という言葉も使われ始めています。

ソーシャルビジネスという言葉は、**貧困・環境問題解決と企業の収益を組み合わせたビジネスモデル**を言い、大手企業も関心を寄せるようになってきました。

以下、誰もがご存知の会社の例です。

ダノン(仏): 貧困層向けに栄養価の高いヨーグルトを販売

ユニリーバ(英・オランダ): 女性販売員を育成し、少量詰めシャンプーや石鹸を安く販売

P & G(米): 水を浄化して飲めるようにする粉炭を途上国で活動するNGOや国際機関に販売

住友化学: マラリアを予防するために殺虫剤を練り込んだ蚊帳を販売

味の素: トウモロコシのおかゆに混ぜて栄養価を高める食品を開発中

9月号に続きます。

Ryo Takeuchi



メキシコ・チレ



私がメキシコから帰国して一週間が過ぎました。一年間の留学生活は短かったような長かったような。

さて、今回はそんなメキシコ留学最後の夜の話をします。帰国前夜、荷造りも済ませるとメキシコ人の友人が数人車で迎えに来てくれました。出発は翌日朝7時半！さて今から何を？ということで夜のドライブ。私が一度も行ったことのないソチミルコという公園へ。真っ暗な夜の公園で何をするかというと、パシャッと記念撮影。そして先へ進むと湖の上をゴンドラが人を乗せて行き来する姿が。なんと湖のあちら側には民家があり住民はゴンドラで行き来して生活しているとのこと。ゴンドラに乗る人々はただ静かにゴンドラに乗り降りするだけ、暗闇に船長が棒で湖の底をつき水をかく音が響きます。

夜の観光も終わり、友人の家で友人たちとたわいのない話をしていたら「これ、お土産。飛行機の中で食べてね」と大きな袋を渡されました。その中身はチュッパチャップスチレ味、スイカキャンディーチレ味、ヤギのミルクキャラメル、タマリンドチレ味(タマリン度＝メキシコでポピュラーなフルーツ)、フルーツ味のガム・・・メキシコのお菓子が袋詰め大量。でも荷造りが終わったスーツケースはすでにいっぱい。それを伝えるとみんな眉をひそめて作戦会議開始。どれもとってもおいしいと力説して有無を言わずもって帰ることに。しかし大量、郵便で送ろうかという無難な案が挙がった。でも、お菓子のために高いお金を払って国際便を使うなんて・・・。ということで手荷物じゃだめかという案が。でも食べ物は持ち込めるのか？機内持ち込みは荷物何個まで？疑問が出ればすぐに行動。インターネットで調べて結局大量のお菓子を持って日本まで飛ぶことに。

それをみて私の負担を少しでも減らそうとお菓子をスーツケースのポケットにできるだけ詰めこみ、帰国して気づいたところにはスーツケースのポケットは溶け出した飴でべとべと。結局食べられない。もっといい方法があったらとハチャメチャなメキシコ人の愚痴をこぼすけれど、こんな愚痴も当分お預けかと思うとそれはそれで寂しいものですね。

Mutsumi

ハバネロ館NEWS

ハバネロ専門店 ハバネロ館です。
これからも、滋賀発信としてがんばります。応援よろしく！！

★ NEWS ★

2010年7月8日(木)グランドオープン
西日本最大級「三井アウトレットパーク滋賀竜王」がオープンいたしました。
三井アウトレットパーク滋賀竜王内「湖の駅」にハバネロ館商品を置いていただきました。
2010年5月に今、話題沸騰の食べる辣油「ハバネロ旨辛具入り辣油」を発売いたしました！



続いて、2010年6月に世界一辛い唐辛子「ジョロキア激辛具入り辣油」を発売しました！
発売以来、たいへん好評でイベントでは、4日間で約600～650個販売しました。

三井アウトレットパーク滋賀竜王でも好調な売れ行き持続中です！
滋賀県蒲生郡竜王町大字薬師字佐山1178 - 694
電話 0748 - 58 - 5031 <http://www.31op.com/shiga/>
お近くにお出向の際は、是非、お立ち寄りくださいませ。

★ メディアNEWS ★

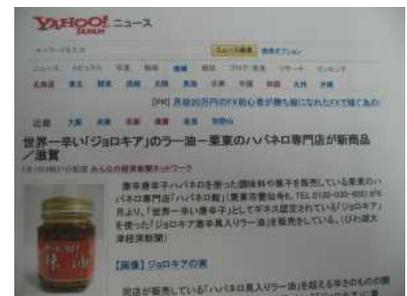
2010年7月1日(木) びわ湖大津経済新聞に掲載されました。
ネット配信！

YAHOO JAPAN ニュースに掲載されました。ネット配信！
世界一辛い唐辛子「ジョロキア辣油」
- 栗東のハバネロ専門店が新商品/滋賀

2010年7月21(水) スポーツニッポンに掲載されました！
大阪中心に関西～富山・秋田まで配布された。
世界一辛い唐辛子「ジョロキア辣油」の紹介！

2010年7月21(水) JFN系全国ネットラジオ番組「flowers」生出演！
14:30～14:37頃の7分間の出演でした！ FM青森～FM鹿児島まで
全国15局ネット！

世界一辛い唐辛子「ジョロキア辣油」の紹介！
掲載後、全国よりネット注文やお問い合わせを多数いただきました。
本当にありがとうございました。



〒520 - 3035 滋賀県栗東市霊仙寺6丁目1 - 1
ハバネロ専門店

ハバネロ館

TEL 077-551-5078 FAX 077-551-5080

e-mail: info@habanero-shiga.com

HP <http://www.habanero-shiga.com/>

乙女のささやき

ツイッターをはじめましたか？

前回ツイッターを始めましょうとお話しましたが、始められましたか？？
ハバネロを熱く語るもよし、ご自身の仕事を熱く語るもよし、140文字で会社を紹介するもよし、たくさん情報を発信してください。
まだ登録していない方は、下のURLからアクセスし、登録を行ってください。

<http://twitter.com/>

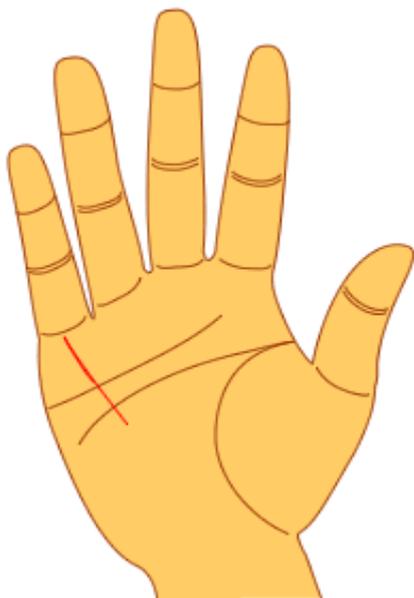
ツイッターは今回のお話のなかでも登場します。

宝くじが当たるかも！？朝一番にあなたの手のひらをチェックしてください。
今日は、朝起きて一番にチェックしてほしいことをお伝えします。

もしかしたら？？

宝くじが当たるかもしれせん！！ 🍀

この線が朝出ているとほとんど方が当たっているそうです。
師匠が朝一番この線が赤かったら宝くじを買うようにいいいます。そして、師匠が宝くじを買うように言った方で最高1億円！当たった方がいます。
当たるかもね～で100万円当たった方がいます。



女性は右手を 男性は左手を 確認してくださいね

ここから宝くじ当たる人がいたらぜひ報告下さい。
上の図で赤い線の部分がなかったり、短かったり、細いとお金が入ってこないといわれています。

稼ぐ力がないということです。

ためる力はまた別のところなので、この線がくっきりしているのに、お金が貯まらないという方もいらっしゃいます。

皆様のハッピーを心から願っております。

ハバネロ通信8月号

児嶋きよみ(亀岡市交流活動センター)

今、とても不思議とっていること

1. 毎朝、車で通勤中、車の販売店が国道9号線沿いにいくつも並んでいます。そこでの風景ですが、店員が総出で、ネクタイ姿のまま、草引きや掃除をしています。家の前の”門掃き”と同じ感覚でしょうか？草茫々の畑は、お隣にも迷惑をかけるので、引かないと農家の方は必死です。店先も同じ？

これは、他のどこの国でも見られないのでは？

2. 道ばたで、小水(?)をしている人を結構見ます。最近、コンビニにもトイレが完備しているはずですが、なぜ？

global session 7月レポート

7月10日(土)には、暑い中、交流会館にさまざまな方々が集まりました。

ゲストスピーカーは、Margaret Mannさんで、コーディネーターは、

小畠敬子(こばたけたかこ)さんでした。参加者は、藤田宗次さん・芦田さん・大石さん・高原浩之さん(建築家でこの夏からアメリカ留学を企画し、visa待ち状態)・浅井さちこさん(インテリアデザイナー・高原さんとアメリカへ)・高原家のわんちゃん・井上恵子さん(ロンドンからこの春帰国)・東村さん(この夏にもロンドンへ短期留学予定)そして、児嶋の10名でした。

テキストの題材は、テクノロジー：

Can we take it too far?

どう訳してみますか？

マーガレットさんは、書いています。

「コンピューターがないくらしを憶えていない。携帯電話は16才から

持っていて、もし、iPodがなかったら、世の中に無防備に直接放り

出されている感覚がする。アメリカでは、自分はYジェネレーションに属していると言われ、

テクノロジーは、自分の存在から切っても切れない関係にある世代である。

自分がテクノロジーを使い始めると簡単に適応し、誰にも教えられずに、使いこなしている。何年も実際の辞書などに手を触れていない。



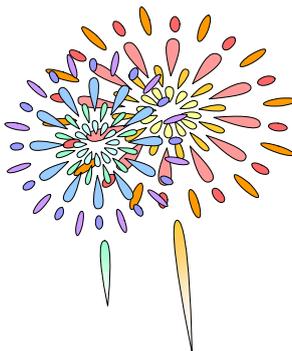
今までは、この便利さに疑いを持ったことなどなかったが、最近、自分の生活の大部分を占めているのではないかと考えるようになった。日本語の学習をしていたころの漢字を書けなくなっている。友人達ともパソコンで話している。多くはインターネットの危険性も感じていない。

外国に住んでいても、母国の友人達とコミュニケーションがとれる。スカイプもあるので、顔を見ながら、話もできる。もちろん、家族にも、実際に会ってはなしをするのが一番いいが、このテクノロジーは無いより、あったほうがいいと思う。

亀岡市も、インターネットのホームページを充実させる気が

あるなか、私は取り組んで見たい。旅行者の多くは、まず、インターネットで探し始め、30秒しか、とどまらない。

その情報がおもしろいか、有効かを30秒で決めるのである。



これからは、しかしながら、テクノロジーと現実のくらしとのバランスを取って行く必要があると思う。わたしは、テクノロジーに依存しすぎないように、訓練する必要があるとも思っている。新しいことを見つけるためにテクノロジーを使ったら、コンピューターの前を離れて、自分自身の体験を深めるよう、外へ出なければならないと思う。」

ディスカッションの中で、おもしろい話が出ていました。スクリーン上に街があり、そこに住む人を想定し、自分の代わりに人形を存在させる。そして、その人形に好きな服を着せたり、食べさせたりするために、実際のお金を入金し、スクリーン上で買い物をして着せ替えもするゲームがあるそうです。年配の参加者は、皆、「えーっ？」

世界のどこの人かは、わからないけれども、囲碁や将棋の相手もしてくれます。遊び相手は、パソコン上に満載です。これでは、コンピューターの前をなかなか離れられない人も出て来るのも、納得できますね。

ワールドカップの試合の合間、合間に急に水道代が跳ねあがった街があったとか。トイレに駆け込んでいるらしいのです。似ていませんか？

私は、政治の、支持率の上がり下がりも、あやしいものだと思っています。総理大臣の暗い顔を見るより、明るい顔を見たい、元気な人を見たいと思う気持ちが、支持率に反映しているような気がします。テレビやパソコンの画面を見ながら、「この人でだいじょうぶかな？」と。「政治家ならば、演技もしなさい。」と言いたいような心境です。

8月はどのような話題が出て来るでしょうか？最近は本当におもしろい中身です。

後日談ですが、上記の高原浩之さんは、亀岡に来られてすぐ、visaが下りました。何ヶ月も、理由無く下りなかったのに。現在は、ボストンで夏休み中の英語集中課程で学習中です。おちつかれたら、スカイプでボストンからこのセッションに参加の予定です。

乞うご期待！

8月28日(土)10:30 12:00

交流会館で 参加費:600円

ゲスト: **Greg Kheznejat** さん(英語指導助手の後大学院生に)

コーディネーター: **近藤 正**さん
(アジア各国に仕事で数え切れないほど訪問)

交流会館無料バスあり

亀岡駅前 信号をわたり、右側で、向かいは、パチンコ屋さんの駐車場

入り口(今までの反対側です。ご注意ください) **9:56** 並河駅 **10:07**

千代川駅 **10:14**

ハバネロ探検隊 カレーパン

スーパーのパン売り場に「旨辛」の文字
近寄ってみると、見つけた！！ハバネロカレーパン
旨辛シリーズとして他にも置いてある。
辛さがレベル1～3

まずはレベル1の「チリ&サルサ」
「ハラペーニョ」入りのサルサソースにウインナーをトッピング。
さらに、スパイシーなチリソース。
バ(@ ー @)ノオイヒイ！でもぜんぜん辛くない。



続いて、レベル2の「平焼きタコス」タコスフィリングを包み込んだパン。
平焼きだから食べやすい。
辛さは……それほどでみないなあ……

いよいよレベル3の「ハバネロカレーパン」
(; ー)...?あんまし辛くない…
来た ((“ ー ”)) ふうふう
辛い…けっこう来る！！
ハバネロの独特の風味が口と鼻に広がる。
チョットトーストしてみる。
カリッ！！辛い！！バ(@ ー @)ノウマヒイ！！
これは軽くトーストするのがお勧め！！



まだまだ暑い日が続きますが、こんなときに軽食としておすすめです！！

第一パン 旨辛シリーズ
「チリ&サルサ」
「平焼きタコス」
「ハバネロカレーパン」

第一パン(第一屋製パン株式会社)
<http://www.daiichipan.co.jp/index.php>

ハバネロ友の会 事務局

〒621-0008
京都府亀岡市馬路町狐瀬20-1
篠ファーム内

info@kyoto-habanero.com

Fax 0771-24-7885



「ハバネロなんでも質問コーナー」開設中

事務局(info@kyoto-habanero.com)宛にご質問いただければ、直接ご質問者にお答えすると共に、承諾いただいた内容は直近の号でも紹介したいと思います。
匿名希望の方は「匿名希望」と伝えてください。

会員の皆様の宣伝コーナー開設いたします。

自分のところの会社やお店の宣伝など、案内したい内容がありまましたら是非、投稿してください。行政関係の方もどんどん投稿してください。

ハバネロ以外でも全然問題ありませんので、活用していただけたら幸いです。
原稿の締め切りは、毎月未までに頂きました原稿は、翌月の10日頃をめどに、会報誌に掲載して配信致します。

原稿の送り先は、事務局(info@kyoto-habanero.com)宛にお願いいたします。

ハバネロ友の会事務局

ハバネロ料理コーナー

トマトのスープ

材料

トマト
乾燥若芽
卵
片栗粉、
塩コショウ
チキンスープ
水

作り方

鍋に水を入れチキンスープも入れ火をつけ沸騰させる、トマトは一口に切る、卵はわりほぐしそこに、片栗粉を入れよくほぐしておく。



鍋にトマトを入れ、乾燥若芽も入れ塩コショウで味をつける。
沸騰したらとき卵を入れる。