

かぶのクリームポタージュ

もちきびを入れることでとろみのある濃厚なポタージュになりました



材料 (4人分)

小かぶ	2個
玉ねぎ	1個
もちきび	50g
だし汁	800ml
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
ローリエの葉	1枚
塩、こしょう	少々
パセリのみじん切り	適量

作り方

- 1 かぶは皮をむいて、薄いくし形切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、塩小さじ1を入れ、玉ねぎに色がつかないよう、弱火で炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、かぶを加えさっと炒める。だし汁、洗ったもちきび、ローリエを入れ、かぶが柔らかくなるまで煮る
- 4 ローリエを取り出し、ミキサーで攪拌する。
- 5 4を鍋に戻し、塩、こしょうで味を整える。器に入れ、パセリを散らす。
 - ・みそや豆乳を加えても良いでしょう。
野菜が煮えたら白みそを大さじ2加える。
だし2カップで野菜を煮て、ミキサーで攪拌した後、鍋に戻し豆乳を2カップ加える。
 - ・玉ねぎは炒めることで甘みが引き出されます。じっくり弱火で炒めましょう。