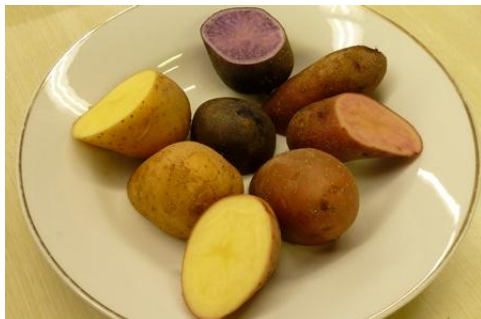


農園芸振興協会新品目栽培野菜のお勧めレシピ

「ジャガイモ」



インカのめざめ・ノーザンルビー・シャドークイーン・チェルシー・ドロシー・シェリー・シンシア・アンデスレッドなど

ジャガイモの冷製ポタージュスープ

ジャガイモを使った夏のスープ「ビシソワーズ」は、栄養バランスが良い上に消化も良く、夏の食欲のない時期にとってもお勧めの料理です。

ジャガイモの品種を変える事で、色合いの違うスープの出来上がり！品種の違うジャガイモで色々楽しめますね。

「ビシソワーズ」

<材料>4人分

ジャガイモ 400g、たまねぎ 1/2 個、牛乳 200 cc、バター大 1、塩小 1/3、胡椒少々、パセリ少々

<作り方>

- 1：ジャガイモは皮をむいて約 5mm のスライスし、水に放してアクを取る。
玉ねぎはみじん切りに切る。
- 2：鍋にバター大 1 と玉ねぎを透き通るまで炒め、ジャガイモを加え軽く炒める。水 500 cc を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- 3：煮汁ごとミキサーなどでピューレにしてザルで漉す。
- 4：鍋に入れて牛乳でとろみを調整し、塩と胡椒で味をととのえて冷蔵庫で冷やす。
- 5：食べる時にパセリの葉を刻んで上に添える。

*アレンジが出来る様にシンプルなレシピを紹介しました。

例えば、①牛乳を豆乳に変える。②水にコンソメを 5 g 加える。③パセリのかわりに茹でた枝豆やオクラを添える。又、④カロリーが気になる方はバターで炒めずに、最初からスープでやわらかく成るまで煮たり・・・とお好みでアレンジ可能です。