

簡単さつまいもとレーズンのポタージュ

使用した品種：千葉県産 紅あずま

紅あずまの特徴：強い甘みがあり、現在青果用として人気のある品種の一つ。
繊維が少ないために口当たりが良い。

さつまいもの良い物の見分け方

- ・ 全体的にふっくらしている。
- ・ 鮮やかな紅色で、ずっしりと重みがある物。

特徴： さつまいものほんのりとした甘みとレーズンの濃厚な甘みがマッチしたポタージュです。 さつまいもにはビタミンC・E・食物繊維など豊富でレーズンも鉄分も多く含まれており、女性には優しいポタージュです。

材料（4～5人分）

・ さつまいも	1 本（200～300g ほど）
・ 玉ねぎ	1/2個
・ バター	10g
・ コンソメキューブ	1個
・ 牛乳	200ml
・ 生クリーム	50ml
・ レーズン	適量
・ ローリエ	1枚
・ 水	200g
・ 塩	適量

作り方

- ① さつまいもの皮を剥き、1cm位の輪切りにし、しばらく水につけてアクをぬく。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、温めた鍋にバターを入れて玉ねぎを中火でじっくりと炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通り少し茶色になったら、さつまいもを鍋に入れて、水200ml とコンソメキューブ、ローリエを入れて強火にかける。
（ローリエの香りが強すぎにならない様に調節してください。）
- ④ 沸騰して、アクが出てきたら丁寧にとり、塩を加える。
- ⑤ さつまいもが柔らかくなったなら、ローリエを取り出しミキサーにかけてペースト状にする。
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、牛乳を入れて良く混ぜながら弱火にかける。
- ⑦ 刻んだレーズンと生クリームを入れて味を整えたら出来上がりです。

ポイント：ポタージュは冷めると固まりやすいので牛乳で飲みやすく調節してみてください。

簡単バーニャカウダソース

特徴： アンチョビの塩味と生クリームのマイルドなソースが
いろんな野菜や料理にピッタリなソースです。

材料

- ・ アンチョビフィレ 5 枚
- ・ にんにく 2片
- ・ オリーブオイル 大さじ 3
- ・ 生クリーム 100ml
- ・ 牛乳 50ml

作り方

- ① 鍋に水を沸騰させ、皮を剥いたにんにくを入れ火が通るまで茹でる。
- ② 茹でている間にアンチョビフィレを細かく刻んでおく。
- ③ にんにくを鍋から取り出し、中央の芽の部分を取り除き包丁の背で潰し、ペースト状にする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ火にかける。
オイルが温まったら、にんにくを加え、焦げないようにかきまぜる。
- ⑤ にんにくの香りが出たら、アンチョビを加え良く混ぜる。
- ⑥ にんにくとアンチョビが良く混ざり、香りが出たら、一旦鍋を火からおろし生クリームと牛乳を加え混ぜる。
- ⑦ もう一度弱火にかけ、良く混ぜて馴染んだら出来上がり。

ポイント： 濃厚に仕上げたい場合は牛乳を減らし、生クリームを増やしてみてください。
逆にさっぱりさせたい時は、牛乳を増やしてください。