



かぼちゃのポタージュスープ

材料・分量 2~3人分

- ・かぼちゃ …………… むき身で200g
 - ・玉ねぎ …………… 50g
 - ・牛乳 …………… 約120cc
 - ・生クリーム …………… 約80cc
 - ・ローリエ …………… 1枚
 - ・水 …………… 250cc
 - ・顆粒ブイヨン …………… 小さじ2
- *固形ブイヨンでもよい
- ・塩 …………… 適量
 - ・胡椒 …………… 適量
 - ・バター …………… 10g
またはオリーブオイルかサラダ油 大さじ1~2



作り方

- ① かぼちゃの種を取り除き、皮を切り落として2cm角程度にカットする。玉ねぎは皮を剥き、スライスにする。
- ② 鍋にバター(またはオリーブオイルかサラダ油)を溶かして玉ねぎを炒める。(中火)しんなりするまでよく炒めたら、かぼちゃを加えてさらに炒める。油分が足りなければ、油を加える。
- ③ かぼちゃに火が入ってきたら水を注ぎ、顆粒ブイヨンとローリエを加えて煮る。沸騰してきたらアクをひき、弱火にしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(15~20分程度)
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、ローリエを取り除きブレンダー(またはミキサー)にかけて、なめらかなピューレ状にする。
*お好みで裏ごししてもよい
- ⑤ ④のピューレを鍋に戻して牛乳と生クリームを加え、沸騰の手前まで熱する。塩・胡椒で味を整えて出来上がり。
*スープの濃度は、お好みで調節可能。
*濃厚なスープにしたい場合は、牛乳や生クリームの量を減らす。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します!