



とっても簡単！
火を通したかぼちゃに、
だし汁と白みそを加えて
ミキサーにかけるだけ！

かぼちゃの白みそポタージュ

材料 (各適量)

- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・白みそ 大さじ3
- ・だし汁 360ml (かつおだし or 昆布だし)
- ・塩 適宜

作り方

- 1、かぼちゃは種とワタをとって蒸すかゆでる。
- 2、かぼちゃとだし汁を、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- 3、白みそを加えてさらにミキサーにかけ、
味がものたりなかったら塩で調整する。
- 4、冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。

- ・かぼちゃを切るのが面倒なときは、丸ごともしくは種とワタをとった状態で蒸すか茹でます。
- ・手短かに火を通したいときは、一口大に切ってから蒸すか茹でてください。



○スナップエンドウのポタージュ 爽やかで優しい春のスープです

【材料】(2人分)

- スナップエンドウ 250g
- 玉ねぎ 中1/2個
- 豆乳 200cc
- 水 200cc
- 白醤油 大さじ1
- 塩 適量

【作り方】

- ① スナップエンドウは筋をとり、玉ねぎは薄くスライスしておく。
 - ② 鍋に①、豆乳、水を入れて、沸騰しないように弱火でコトコト煮る。
 - ③ ①が柔らかくなるまで茹でたら粗熱をとってミキサーにかける。
 - ④ ③を鍋に戻し、白しょう油、塩を加えて弱火で煮る。
- ※白醤油を使えば、野菜の色もきれいに残り、和風味になります。

○新じゃがいもと青紫蘇の冷たいすり流し

緑と白のコントラストが美しいスープ

【材料】(2人分)

- 新じゃがいも 中3個
- 新玉ねぎ 小1個
- 青紫蘇 5枚
- 昆布出汁 約3カップ
- 塩 適量
- オリーブオイル 適量

【作り方】

- ① 新じゃがいもと新玉ねぎは皮を剥いて薄くスライスして鍋に入れる。
- ② オリーブオイルと塩ひとつまみを入れ火にかけ、
蓋をして弱火で時々まぜながらじっくりと蒸らし炒めにする。
- ③ ②が透き通ってきたら、昆布出汁をひたひたに注ぎ優しく煮る。
- ④ ③が煮崩れる程になったら火から下ろし、ミキサーでなめらかにする。
- ⑤ 残りの昆布出汁で濃度を調節し(ポタージュよりサラサラなイメージ)
塩で味を整えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤が冷えたら青紫蘇をちぎって入れてミキサーにかけ、器に注ぐ。



○ズッキーニの白和え さっぱりとした初夏の白和えです

【材料】(2人分)

- ズッキーニ 1本
(小ぶりの若いもの)
- 絹ごし豆腐 半丁
- ごま油 適量
- 塩 適量
- 黒胡椒 適量

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は水切りしておく。
ズッキーニは薄い輪切りにして塩で揉んでしばらく置いておく。
 - ② すり鉢で①の豆腐をなめらかになるまですり、塩とごま油を合わせていく。
少しもったりしてきたら、水気をしっかりと絞ったズッキーニと優しく和える。
 - ③ 器に盛り、割胡椒を添える。
- ※水気が出やすいので食べる直前に和えましょう。
すり鉢を使わず崩したり、またオリーブオイルでも美味しく仕上がります。



にんぽう倶楽部

444-0104

愛知県額田郡幸町坂崎字石塔58-4