



写真はイメージです

フレッシュスイートコーンの冷製スープ(4人分)

材料

- トウモロコシ: 400g
- 玉ねぎ: 50g
- バター: 30g
- 水: 600cc
- 塩: 5g
- コショウ: 適宜
- コーンスターチ: 適宜
- 生クリーム(半立て): 80cc
- 牛乳: 40cc

作り方

1. トウモロコシの果肉をとる。
2. 粗刻みにした玉ねぎをバターで色づかないように炒め、トウモロコシ(果肉)を加え、さらに軽く炒め、水を加える。
3. 5分ほど煮たら、水溶きコーンスターチを入れ(濃度をつけるため)、塩、コショウで味をととのえ、ミキサーにかけてこした後、冷やす。
*ポイント: 粘度は牛乳で調整する。適度な濃度があったほうが美味しく感じられる。
4. 十分に冷やしたら器に盛り、生クリームをたらして完成。

トッピング

トウモロコシの果肉を炒め、スープを飲むスプーンに盛り付け飾り付ける。



写真はイメージです

ビーツの冷製ポタージュ(4人分)

材料

- ビーツ: 小1個
- 玉ねぎ: 中1と1/2個
- ジャガイモ: 中1個
- にんにく: 1かけ
- 水: 400cc
- 豆乳: 400cc
- バター: 15g
- オリーブオイル: 適量
- コンソメ: 1個
- 塩・コショウ: 少々
- 生クリーム: 適量

作り方

1. ビーツ・ジャガイモは半月の薄切り、玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、バター、コンソメ、玉ねぎを弱火で炒める。しんなりしてきたら、ビーツとジャガイモを入れて炒める。
3. 1に水、コンソメを入れ15分煮込む。粗熱が取れたらミキサーで攪拌し豆乳を入れ、塩コショウで味をととのえる。
4. 冷蔵庫でよく冷やし、器に盛ったら生クリームを回し入れて完成。