

## 【オニオンだけポタージュ】

※ご自宅にハンドブレンダーがあるかどうかを、まずはご確認ください。

※ミキサーの場合、粗熱が取れて冷ましてからでないとう作動できない機種がございます。説明書を読んで適切にお使いください。

### 材料

たまねぎ	・・・ 1,2kg
Exvオリーブオイル	・・・ 大さじ3
自然海塩	・・・ 小さじ1~
水	・・・ 800ml くらい
ホワイトペッパー	・・・ 小さじ1/2

### つくり方

- 1 たまねぎを大きくカットする。 ※詳細は動画を参照
- 2 弱~中火で10~15分たまねぎを炒める。  
※その際には「コールドスタート」で！  
はじめに冷たいままのオイルを鍋に敷いてから火にかける調理術。こういう「違いを生む違い」で酸化やAGEを防ぐことにツナガル。
- 3 塩をして水出しを行う。その後、1~2分炒める。
- 4 水を加えて沸かす。
- 5 グツグツ沸騰したら火を弱めて9割ブタにして20~30分煮込む。
- 6 フタを取り、火を消して、ブレンダーにかけてなめらかにする。
- 7 仕上げは、ホワイトペッパーで味を調べてできあがり。

### 保存法

- ジップロックに入れて3か月間冷凍保存可能。
- カレーなど煮込み系料理の味のベース、コク出しとしても活用できる。

### ワンポイントアドバイス

- 正直、このポタージュはシンプルゆえに素材の味そのものがダイレクトに反映される。古い・傷みなどあれば、それだけで味が落ちてしまう素直さを持ち合わせている、ごまかしの利かな

い素朴なポタージュ。

- 今回は、収穫から間もない新たまねぎなので水分多目でした。よって、水出しまで 15 分間要しました。その時のたまねぎの状態・時期に合わせて時間は調整が必要となる。
- 炒めるさいには、くれぐれもたまねぎを飴色にしないように！長く炒めて飴色にすることで AGE(最終糖化産物)が増幅されます。食材や調理法によって、この AGE を減らすことができ、老化速度を落とすことにツナガります。