

【ビーツポタージュ】

材料 (4 ~ 5 人分)

たまねぎ . . . 8 0 0 g
ビーツ . . . 4 0 0 g
E x v オリーブオイル . . . 大さじ 3
水 . . . 8 0 0 m l ぐらい
自然海塩 . . . 小さじ 1 ~
ホワイトペッパー . . . 小さじ 1 / 2 ~

つくり方

- 1 たまねぎは 2 ~ 3 c m 切りする。ビーツはみじん切りする。
- 2 オイルを熱しはじめた中火の鍋でたまねぎを 7 ~ 10 分炒める。その後、塩小さじ 1 / 2 をして**水出し**を行い、さらに 1 ~ 2 分炒める。
- 3 つづいて、ビーツを加えて 5 分ほど炒める。塩小さじ 1 / 2 を加えて**再水出し**を行い、さらに 1 分ほど炒める。
- 4 水を加えて一度沸かす。グツグツしてからは、9 割フタをして弱火で 30 ~ 40 分ほど煮込む。(※ビーツに確実に火が通ることが大事！)
- 5 火を止めてホワイトペッパーを振る。ブレンダーまたはフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- 6 最後に、塩で味をととのえてできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 材料の分量は、皮をむいた状態での計量とする。
- たまねぎの処理は、細かくしすぎないことと炒める際には透明色になるまでで OK ! 決して焦がさない (キツネ色 or 飴色にしない) ように !
- ビーツはいろいろな品種があるが、渦巻ビーツはポタージュでは適さない。
- ビーツの処理は、火の通りをよくするために小さくカットするか、シリシリするように。
- できたポタージュは、小分けにして冷凍庫で 3 か月間保管可能。ポタージュなので食感も壊れずに済む。
- フタをしてからの煮込みは、確実に鍋のなかグツグツしたのを確認してからにすること !