



三島馬鈴薯の冷製スープ〜ヴィシソワーズ〜



馬鈴薯(ジャガイモ)は低カロリーでビタミンCが豊富なヘルシー食材です。三島函南農業協同組合のベジタブル&フルーツマイスター伊丹さんが、旬の馬鈴薯を使った、暑い夏にぴったりのスープを教えてくださいました。

■1人分/エネルギー:240kcal タンパク質:5.7g 脂質:16.4g 塩分:1.8g
■所要時間/45分

メモ/三島馬鈴薯(三島市)

良質な箱根西麓(ろく)の土で育った三島馬鈴薯は自慢の肌に傷がつかないように一つ一つ手掘りで収穫。その後、風乾(ふうかん)という全国でも珍しい作業を経て甘みが増します。自然の恵みと生産者の思いがぎっしり詰まった三島の馬鈴薯。じわじわ人気上昇中です。また「三島馬鈴薯・みしまコロッセまつり」が7月11日(土曜日)10時30分から14時まで、三島商工会議所1階TMOホール、白滝公園ほかで開催されます。三島馬鈴薯の販売のほか、当日限りのコロッセ横丁が出現するお薦めのイベントです。



材料【4人分】

馬鈴薯(スライス) 300g、玉ネギ(スライス) 70g、ブイヨン 600ml、生クリーム 70ml、牛乳 200から300ml、バター 30g、塩、コショウ、パセリ[適量]

ポイント:スープのさらさら感と濃厚感は牛乳の量で調整。

作り方

- (1) 鍋にバターを熱し、玉ネギがしんなりするまでいためる。
- (2) 馬鈴薯を加えてさらにいためた後、ブイヨンを加えて塩、コショウで下味をつける。
- (3) 沸騰したら火を弱めてアクを取り除き、コトコト約20分煮る。

ポイント:火加減に注意しながら軟らかくなるまで煮る。

- (4) ミキサーにかけてなめらかにした後、こす。
- (5) ボールに移し、氷水をあてて冷やしながら、生クリームと牛乳を加えて混ぜ、塩、コショウで味を調える。
- (6) 冷蔵庫で冷やしてから、器に注ぎ、パセリを散らす。

<おまけの一品「簡単お手軽、馬鈴薯のガレット」写真左上>

千切りにした馬鈴薯に塩をまぶしバターで両面を焼き固める。おいしくするコツは馬鈴薯を水にさらさないこと。