

早生玉ねぎの甘みがたっぷりつまったお豆腐のポタージュ!

貝塚早生玉ねぎとお豆腐の和風ポタージュ



- 煮て
- 難易度 ☆☆☆
- 調理時間 15分

🔥 材料 (4人分)

貝塚早生玉ねぎ・・・中2個
にんにく(みじん切り)・・・1/2片
サラダ油・・・大さじ1
塩、胡椒・・・少々
だし汁・・・400ml
絹ごし豆腐・・・1丁
うすいエンドウ・・・150g

🔪 作り方

- ① 貝塚早生玉ねぎは洗って薄切りにし、うすいエンドウは、さやから豆を出しておく。
- ② 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで800w、約2分加熱し、水切りをする。でてきた水分は取り除き、荒熱をとる。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、玉ねぎを入れて塩、胡椒を軽くふり、しばらく炒める。うすいエンドウも入れて、さらに炒める。
- ④ ③の鍋にだし汁を入れてコトコトとうすいエンドウが柔らかくなるまで煮込み(写真A)、火を止めて荒熱をとる。(飾り用にうすいエンドウは12個ほどとっておく)
- ⑤ ミキサーに②と④を入れて、約1分まわしてなめらかにする。
- ⑥ ⑤を再び鍋に戻し、弱火であたためる程度に火を入れ(写真B)、最後に塩、胡椒で味をととのえる。器に盛り付け、飾りのうすいエンドウ、お好みで胡椒をのせてできあがり。

🔊 ひとこと

貝塚早生玉ねぎは、生で食べても甘いので、火を少し入れるだけでもさらに甘みが増します。ポタージュにすると、やさしい甘みがたっぷり味わえます!

一緒に入れたうすいエンドウは、ニンジンなどでもいいですし、なければ入れなくても大丈夫です。

💡 ワンポイント

・ポタージュは普通じゃがいもなどでとろみをつけますが、今回は絹ごし豆腐でとろみをつけています。もしもっとさらとしたスープがよければ、最後に牛乳または豆乳でのばしてください!

・最後に火を入れるときは、弱火であたためる程度で火を消して下さいね