

# おいしいよ！ですが



## 今月の食材は ニンジン

秋から冬にかけて旬とされているニンジンですが、横須賀では5月〜6月にも多く生産・出荷されます。鮮度の良い葉付きのままのニンジンが直売所の店頭などに並ぶと、ひときわ目を引きまします。ニンジンの葉は栄養価が高く、風味も良いため、天ぷらや炒め物に最適です。



地産地消シヨップの  
プロの料理人が紹介

### 栄養満点！野菜本来の甘みを生かした逸品 ニンジンとトマトのポタージュ

- 【材料（4〜5人分）】
- ニンジン 400g
  - ダイストマト (サイコロ状にカットしたトマト) 70〜80cc
  - 水 400cc
  - 塩 10g
  - ローリエ 1枚
  - ホイップクリーム 70〜80cc
  - ブラックペッパー 少々
  - バター (マーガリンでも可) 8g

- ① ニンジンは皮をむかずに、たわしでよく洗い、4cm幅に切る。
- ② 圧力鍋に①のニンジンとダイストマト、水、塩、ローリエを入れて強火で加熱する。
- ③ 圧力調整弁が働き始めたら、弱火にしてさらに10分加熱する。
- ④ 火を止め、冷まして余分な熱を取ったところでローリエを取り出し、ミ

キサーにかけてピューレ状にする。

⑤ ④を別の鍋に移し、ホイップクリーム、ブラックペッパー、仕上げにバターを加えて弱火で加熱する。

### ワンポイント

仕上げのときに、牛乳70〜80ccを加えると、味がまろやかにになります。

⑥ 沸騰する直前で火を止めたら出来上がり。

国農林水産課 ☎(822)8298

**プロの料理人から一言**  
ホイップクリームの代わりに生クリームを入れると濃厚な味わいになります。冷凍保存しても味が落ちません。外出先で冷製スープとしても召し上がれます。

