



にいがたの
旬の野菜で
「おいしい!」を
つくろう。

プロにきく
元氣レシピ

Lesson
05



国際調理製菓専門学校
フランス料理担当
石井 絵奈 先生

1997年渡仏。マルセイユ、パリの星付レストランを経てパリの「クロビス」に入社。主に肉料理、ソースを担当し、2004年ホテルヒルトンパリ凱旋門店のオープニングに携わる。2005年帰国。現在、同校でフランス料理の実習を担当。

ひんやり涼やか 枝豆の冷製スープ

■所要時間／20分 ■カロリー／180kcal(1人分)

材料(4人分)

枝豆	300g(豆120g)
玉ねぎ	50g
パイオン	300ml
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
ノワゼットオイル(ヘーゼルナッツオイル)	数滴
生クリーム	50ml
塩	少々
① 枝豆	8粒
セミドライトマト	2~3個
イタリアンパセリ	4枚

下準備



枝豆をもぎ、莢(さや)から豆を取り出し、2分ほど塩茹でしてから薄皮を取り除いておく。



1 水300mlにパイオンを融ぎ、枝豆を中火で5分ほど茹でる。



2 玉ねぎをみじん切りにし、ゆっくりと炒め、茹でた枝豆とともにミキサーに。



3 2の枝豆を裏漉して氷水に当て、冷やしながらかめらかになるまで混ぜる。



4 3に牛乳を徐々に加え、生クリームを少しずつ加えて伸ばしていく。



5 写真のようにクリーム状になったら、最後に塩で味をととのえる。



6 生クリームを塩で泡立て、スプーンで飾り、①をのせ、香り付けにオイルを数滴。

Sole!^{ニイガタ} に掲載された企業や団体をご紹介します。ご関心のある方は下記までご連絡ください。

農業法人と農業・食品関連企業の発展を応援します。

 JAバンク 新潟県信連

新潟市中央区東中通一番町189番地3
農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203

<http://www.jabank-niigata.or.jp/shinren/>