



農家×学生

恋する野菜⁴⁷



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

ひんやりクリーミー！なすの冷製ポタージュ

【材料】(4人分)

〈1人分103kcal 塩分0.7g〉

なす	1本(180g)
たまねぎ	1/2個(80g)
じゃがいも	小1個(50g)
バター	1かけら(5g)
コンソメ	小さじ1
水	350cc
牛乳	50cc
生クリーム	50cc
塩	少々
生クリーム(飾り)	適量
黒こしょう	少々
小ネギ	適量

【作り方】

- ① なす、たまねぎ、じゃがいもは皮をむき、火が通りやすい大きさに切る。
 - ② 熱した鍋でバターを溶かし、①の野菜を加えて軽く炒める。
 - ③ ②にコンソメと水を加え、柔らかくなるまで15分程煮る。
 - ④ 粗熱を取り、ミキサーに入れて滑らかなペースト状にする。
 - ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳と生クリームを加えて火にかける。塩で味を整え、煮立つ前に火を止める。
 - ⑥ 粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす。
 - ⑦ 器に注ぎ、生クリームを回しかけ、黒こしょうと小ネギを散らす。
- *ミキサーがない場合は、ざるで裏ごしすることでもペースト状にできます。



にんじん、施設野菜農家 ないとう 内藤 ふみのり 文紀さん(花立)

にんじんの他、なす、きゅうり、ピーマンなどを作っています。なすは、熊本特産の長ナス「筑陽」です。「なすのからしあえ」など、おいしい食べ方がたくさんある中、「なすの冷製ポタージュ」は、暑い時期にはぴったりです。

なすが苦手な子どもたちや高齢者にもおすすめの1品です。温かいままでもおいしいので、お好みに合わせて、また季節に合わせてお召し上がりください。

さかもと まりえ
坂本 麻里栄さん
尚絅大学
生活科学部4年

