

RECIPE  
01

# 県産にんじんのスープ

●使用したブランド農産物：にんじん / ●調理目安時間：約25分



## 材料 (4人前) 出来上がり分量：約800g



- にんじん (2~3mmの薄切り) ..... 300g
- 玉ねぎ (1~1.5cm角の色紙切り) ..... 60g
- じゃがいも (2~3mmの薄切り後、水洗いする) ..... 50g
- バター ..... 24g
- チキンブイヨン (あまり濃くないもの) ..... 350g
- 牛乳 (チキンブイヨンと合わせて温めておく) ..... 350g
- 塩 ..... 小さじ1 (4~5g)
- こしょう ..... 少々

## 作り方

- ① にんじんを大きめの皿に広げて、水を少々ふりかけてラップをふんわりかけて500ワットの電子レンジで8~10分加熱する。(8~9割くらい火が通った状態)
- ② 直径18cmくらいの鍋にバターを入れて弱火にかける。バターが溶けたら玉ねぎを加えてバターをまぶしながらほぐし、水大さじ1(分量外)を加えてフタをする。火加減は極弱火。時々かき混ぜながら、玉ねぎに汗をかかせるイメージでゆっくり炒める。(約6分)
- ③ ②の鍋にじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、フタをして2分火を通す。



- ④ ①のにんじんも鍋に加え、塩こしょうをして、チキンブイヨンと牛乳を注ぎ強火にする。
- ⑤ 沸騰したらアクをすくい、弱火にして10分煮る。
- ⑥ ミキサー(ブレンダー)で2分くらい攪拌し、最後に味を整える。(濃度は牛乳で調整する)

※ 熱い状態で急に攪拌すると中身が飛び散り、やけどをするおそれがあります。少し温度を下げ、始めはゆっくり攪拌するようにしてください。



## 考案者からのコメント



フランス料理アルビノー  
鎌田 守男 氏

冬のにんじんは甘みがのって、とても美味しいです。色の濃いにんじんを選んで、身も心も温まるこのスープをぜひ作ってみてください。しっかりと火を通して煮込むので、にんじん臭さはほとんどなく、にんじん嫌いでも「甘くておいしい」ときつと言うはず!! アレンジとして、埼玉県産のかぶや長ねぎを「作り方③」で加えるとまた違ったおいしさのスープに仕上がります。その時は、加える野菜と同量のチキンブイヨンと牛乳を追加し、塩も足して下さい。