

Vellutata di cavolfiori

カリフラワーのベルベットスープ



【材料】 4人前

カリフラワー 1/2 個

玉ねぎ 1/4 個

オルチョサンニータ

大さじ 2~

自然塩 小さじ 1

水 適宜

野生のオレガノまたはパセリのみじんぎり

【つくり方】

- 1) カリフラワーは出来るだけ薄いスライスに切る（大きさは炒めやすい大きさ）
- 2) 玉ねぎは小さめのこれも出来るだけ薄いスライスに切る
- 3) 鍋にカリフラワーと玉ねぎ、オルチョサンニータと塩も入れて火をつける
- 4) 木じゃくしで根気よく炒める。いためる音が強くなるように、焦がさぬようにじっくり炒める
- 5) しんなりし、甘みと旨みが出たのを確認したら、材料のひたひたよりやや多めに水を加える
- 6) 鍋肌についた旨みは自然のコンソメの素、よくへらでこそぎ落とす
- 7) フタをして沸騰したら弱火で15分以上煮る
- 8) やわらかく煮えたら汁の塩加減をみて調整する
(足りなければ塩を足し、塩気が強い場合は水を足す)
- 9) 一度にやらず、何回かに分けてミキサーにかけ繊維質が感じなくなるまでトロトロにする
- 10) 深皿に盛り、野生のオレガノやパセリのみじんぎりをあしらう