



Vellutata di Zucca

かぼちゃのポタージュ



【材料】(4-5 名分)

かぼちゃ (皮・種付き)	中 1/4 個 (約 400g)
たまねぎ	中半個
※アサクラ EVO	大さじ 1
※塩	小さじ 1
水	500cc〜
本醸造醤油	小さじ 1/4
飾り用ローズマリー	

※印はアサクラアイテム

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.207 (ダイジェスト)
vol.68 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) かぼちゃは洗ってから使用分だけをカットし種をスプーンでくりぬき、硬い皮部分を包丁で削ぎ取り除く
- 2) 何等分かにしてから、皮ごと薄くスライスする (きれいな黄色に仕上げたいときは皮を除く)
- 3) 玉ねぎも何等分かにしてから薄くスライスする
- 4) 鍋にかぼちゃ、玉ねぎを入れて、上から EVO とコンチェントを入れる
- 5) 火をつけて中火より弱い火でじっくり炒める (弱火過ぎてもダメ、じーっという音を維持)
- 6) かぼちゃがしんなりしおいしそうな香りがするまで 5 分以上炒める
- 7) 味わってみてかぼちゃの旨みと甘みがほんのり引き出たら OK、ひたひたの水を入れる
(かぼちゃの量により水の量は変わる)
- 8) 蓋をし沸騰するまで中火にし、沸騰してきたら弱火にしふつふつとやさしく煮えている状態を維持して蓋をしたまま皮が柔らかくなるまで 7~8 分程煮る
- 9) 指でひねりつぶせるぐらいになったら OK ブレンダーでまたは粗熱がとれてからミキサーにかける
- 10) トロトロになったら OK、醤油をほんの少し加えて出来上がり
- 11) 器に注ぎローズマリーと EVO をあしらう

※器に盛り上から生クリームや、豆乳を中心にあしらったりまたはそれらを加え混ぜてもおいしい

※冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

※完全に冷めてからチャック付きのビニールバックに入れて平らにして冷凍庫で保存してもよい