

# カテェネ 農食ツーマム 「さといも」を使ったレシピ



## さといもの ジンジャーポタージュ

さといもを細かくつぶした、クリーミーなポタージュ。  
ミキサーを使わず、さといもの下処理はレンジで簡単に。  
ショウガたっぷりの身体があたたまる一品です。



### おいしく作るポイント



#### POINT 1

冷水につけると実と皮の間にすきまができ、ツルンと簡単にむくことができます



#### POINT 2

フォークの背を使って細くなるまで押しつぶします



#### POINT 3

沸騰させないように気をつけながら、なじませるように数回に分けて入れます

### 〈材料（4人分）〉

- さといも 正味200g
- タマネギ 1/2個
- ショウガ 3片
- 水 150ml
- 牛乳 300ml
- 生クリーム 100ml
- 固形ブイヨン 1個
- みそ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 15g

### トッピング

- クルトン、オリーブオイル、イタリアンパセリ 各適量

### 〈作り方〉

1. さといもを洗って半分に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600wのレンジで6分ほど加熱する
2. 1がやわらかくなったら、さっと冷水につけて皮をむく (Point1)
3. ショウガはよく洗って皮ごと千切りにし、タマネギはみじん切りにする
4. 鍋にバターとオリーブオイルを入れて熱し、ショウガをやや中火で炒める
5. 香りがたったらタマネギを加えて炒め、透明になったら2のさといも、水、固形ブイヨンを加えてフタをし、ときどき混ぜながら8分ほど煮る。
6. さといもをフォークでつぶし (Point2)、牛乳、生クリーム、みそを加えて温め (Point3)、塩こしょうで味を整える
7. 器に盛りつけ、クルトン、オリーブオイル、イタリアンパセリを飾る