

スイートコーンの冷たいスープ

北海道産のスイートコーンを使った
甘くて冷たいスープです。
暑い夏にピッタリ！ぜひ食べてくださいね。

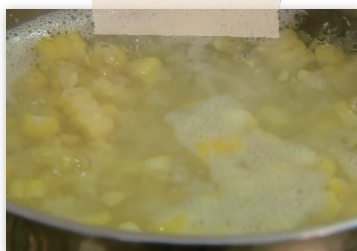


【材料】2人分

スイートコーン	—————	1本
たまねぎ	—————	1/2コ
塩	}	適量
水		
チリペッパー	—————	少々

【作り方】

- 1 スイートコーンを横3等分に切り、縦に半分に切る。
- 2 たまねぎを粗みじんに切る。
- 3 鍋に少なめの水を沸騰させ、①をゆでる。
- 4 ③がゆであがったら、ざるに上げる。この時、ゆで汁は捨てない。
- 5 鍋に新たに蒸し煮用に少なめの水を沸騰させ、
②を入れたら、弱火でたまねぎが透明になるまで蒸す。
- 6 ④の実をそぎとり、飾り用のスイートコーンを残して
⑤に入れ軽く火を通す。
- 7 ⑥にゆで汁を加え、煮立たせて火を止める。粗熱が取れたらミキサーにかける。
- 8 ⑦を鍋で弱火にかけ塩を適量加え、味を調える。
- 9 スープをボウルに移し、冷蔵庫で冷やす。
- 10 冷えたら、器に盛り付け。飾り用のスイートコーンの粒、チリペッパーを
ふりかければ完成！



おいしいスイートコーンの選び方

- ①皮が鮮やかな緑色のもの
- ②ひげの色が褐色なもの
- ③実がぎっしり詰まっているもの
- ④粒に弾力があり、ずっしりと重いもの

スイートコーンの旬は9月中旬までで、富良野や名寄など北海道の中心地で栽培されています。

保存方法は、ゆでて小分けし、冷蔵か冷凍保存すると長持ちします。