



【カリフラワーのポタージュ】



山田 敬子 (やまだけいこ) さん

材料 (4人分)

カリフラワー	350g	塩	3つまみ
たまねぎ	100g	黒こしょう	2つまみ
しいたけ	60g	パセリ	少々
ベーコン	50g		
牛乳	200ml	【下ゆで用】	
水	200ml	塩	少々
ローリエ	1枚	酢	少々
オリーブ油	小さじ1		

手順

- (1) カリフラワーを小房に分けて一口大に切る。  
一口大に切ったカリフラワーのうち3個をトッピング用にする。
- (2) トッピング用のカリフラワーは塩と酢を加えて下ゆでする。  
沸騰してきたら取り出し、冷ましておく。
- (3) たまねぎは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- (4) フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、たまねぎ、しいたけ、ベーコンを炒める。  
具材に火が通ったら、カリフラワーを加えて軽く炒める。
- (5) 全体に火が通ったら、水、ローリエを加えて蓋をし、7～8分煮込む。  
煮込み終わったら、いったん火を止め冷ます。
- (6) 粗熱が取れたらハンドブレンダーでかくはんする。  
滑らかになったら、再び火をかけ、牛乳を加えて弱火で沸騰寸前まで煮込む。
- (7) 鍋がフツフツしてきたら火を止め、塩、こしょうで味を調える。
- (8) 器にポタージュをよそい、トッピング用のカリフラワーとパセリを散らして完成。