

ねぎのポタージュ

●材料（2人分）【20～25分】

- ・ねぎ 1/2本 ・塩 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2 (サラダ油でも可)
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- ・水 400cc ・こしょう 少々(好みで)



●作り方

- ① ねぎをすべて輪切りにする。（できるだけ薄くしたほうが後で繊維が気にならなくて食べやすくなる。）
- ② フライパンにオリーブオイル(またはサラダ油)を熱し、ねぎ、塩、鶏ガラスープの素を入れる。
- ③ 中火～弱火で炒める。（箸ではやりにくいので木べらを使うと良い）
炒めているとだんだんねぎがねっとりとまとまってくる。5分ほどでその状態になるが、火が弱い場合はもっとかかるので時間は加減する。まとまってきてからさらに5分程炒める。焦がさないよう注意する。
- ④ 炒めたねぎを分量の水半分くらいと一緒にフードプロセッサかミキサーにかける。フライパンについて残る分も、分量の水を少し入れてこそげて一緒に入れると良い。
- ⑤ 鍋に戻して残りの水も足し、沸騰直前くらいまであたため、味を見て塩で調整する。ねぎが苦手な場合は水を多めにして鶏ガラスープの素で調整してもよい。が、塩の方がねぎの甘味が堪能できる。少しコショウを振るとねぎの香りが引き立つ。

おすすめポイント

★ねぎは加熱してねっとりするとおいしくなりますが、焼いただけだと子供は見向きもしないし、鍋に入れるとどこに行ったか分からなくなるのでスープにしました。炒めたねぎの何とも言えない良い香りがします。子供も大好きです。

★ねぎが嫌いな人は「生のねぎの辛味が苦手」「焼いたねぎのねっとりしたところが苦手」のどちらかではないかと思いますが、このスープはどちらも解消しているので、ねぎが嫌いな人にもぜひ試して欲しいです。

ねぎ一束分炒めて、炒め終わったところで半分冷凍しておく、一ヶ月くらいおいしく食べられます。解凍するときは、シヨリシヨリ状態まで解凍してフードプロセッサかミキサーに入れた後、水の代わりにお湯を入れてまわすと作業しやすいです。

