



## つくる くにたち野菜レシピ

### キタアカリの塩糍(しおこおじ)ポターージュ



- 材料
- ※4人分
- ジャガイモ:2個(約150グラム)
- 玉ねぎ:1/2個(約70グラム)
- ローリエ:1枚
- オリーブオイル:適量
- (こっくり仕上げたい場合はバターもおすすめ)
- 塩糍:小さじ1~
- 牛乳:250ccくらい

[SHOP] ひよこ豆

»[お店の詳細データを見る](#)

[種別] 家庭料理

[野菜] キタアカリ

1. 玉ねぎの皮とローリエでダシを取る。玉ねぎは軽く洗って皮を剥き、薄くスライスする。剥いた皮や根の部分などとローリエを小さい鍋に入れヒタヒタくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら弱火で15分煮る。
2. 玉ねぎをいためる。大きめのフライパンにオリーブオイルを入れて、玉ねぎを弱火で炒める。その間に、ジャガイモの皮を剥き、薄くスライスする。玉ねぎに火が通ったらジャガイモと塩糍小さじ1を加え、焦がさないように弱火で炒める。
3. 煮込む。1のダシを加え、蓋をして弱火で15分ほどゆっくり煮る。焦げやすいのでときどきヘラで混ぜる。
4. 冷ます。ジャガイモが充分に柔らかくなったら、ミキサーにかけ前に冷ます。(熱い状態でミキサーにかけると、吹き出して大変キケン!!)
5. ミキサーにかけ。触っても熱くないくらいまで充分冷めたら、ミキサーに入れ、牛乳も100ccほど入れて回す。滑らかなペースト状になったら、再びフライパン(あふれるようならば大きめの鍋)に戻し、弱火にかけながら残りの牛乳を50ccずつ加えて好みの粘度にする。塩糍を入れて味を整え、焦がさないように煮立てる。(牛乳を入れるので、腐敗防止のため必ず火を入れること!)

冷たいポターージュにする場合は粗熱を取ってから冷蔵庫に入れて冷やす。  
 温かいポターージュの場合はそのままどうぞ。  
 (冷温どちらでも、できれば一晩冷蔵庫で寝かせた方が味が馴染んでよい)  
 器に入れ、あればコーヒーミルクや生クリームを少し垂らし、  
 胡椒・グリーンピースなどを飾る。  
 パセリもおすすめ。(シェフ 宮崎日見子)



くにたち  
あぐりッポ  
Kunitachi Agrippo

Kunitachi Tokyo  
あぐりッポ写真館  
僕のある風景



12月の某日、朝7時まえ

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
- [ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)