



## つくる くにたち野菜レシピ

### 里芋のポターージュ



- 材料
- 【2人前分】
- ・里芋 正味 100グラム
- ・長ネギ 10グラム
- ・玉葱 20グラム
- ・だし汁 150cc
- ・牛乳 150cc
- ・生クリーム 大2
- ・白味噌 大1
- ・バター 大1/4
- ・醤油 小1/4
- ・塩適量
- ・柚子の皮(かざり)
- ・粗挽き胡椒(かざり)

[SHOP] circus  
» [お店の詳細データを見る](#)

[種別] cafe

[野菜] 里芋

- ①長ネギ、玉葱は、粗く刻んでおく
- ②里芋は皮をむき、3ミリ幅に切って、軽く水洗いし水気を切る
- ③鍋に、だし汁、里芋、長ネギ、玉葱、牛乳を入れ強火にかけ、煮たったら弱火で10分煮込み、アクを取る
- ④10分経ったら火を止め、白味噌、バター、生クリーム、醤油、塩で味を整える
- ⑤粗熱がとれたら、フードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌する（ミキサー可）
- ⑥再び鍋に戻し、火にかけ、フツフツしてきたら、火を止めて器に盛り付ける
- ⑦上に、刻んだ柚子の皮と粗挽き胡椒をあしらって、完成

「フードプロセッサー（またはミキサー）で攪拌させるときに全部の具とスープ1/3を入れて、攪拌させると滑らかになるのでお試しください。」

写真：セキグチテルヨさん



## くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippo



朝頭市に向けて作業中のヒトコマ

- 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