

夏のティータイムをおいしく ベジタブルレシピ

recipe 14

野菜
を
使って

講師/監修:大沼スミエさん・牛込裕子さん〔企業組合らんどまあむ〕

講師の大沼さん、牛込さんに教えていただいたのは、暑い夏の午後をさわやかに過ごせるオシャレな3品。身近な野菜を上手にアレンジすれば、ティータイムにぴったりのさわやかメニューの出来上がり。メインからデザートまで野菜づくしというヘルシーさも魅力です。特に、夏ならではのビシソワーズは、ディナーにもオススメしたい一品です。



きゅうりのビシソワーズ

【材料】4人分

「じゃがいも(小)……1個
A きゅうり……………2本
ベーコン……………1枚
バター……………大さじ1
牛乳……………2カップ
コンソメ……………1個
塩……………小さじ1/3
胡椒……………適量
生クリーム(植物性)
……………20g
パセリ……………適量

【作り方】

- 1 Aの材料の下準備をする。じゃがいもは皮をむいて薄切りに。きゅうりは皮をむき、縦半分に割り、薄切りにする(太いものは、種を除いて薄切り)。ベーコンは細切りにしておく。
- 2 厚手の鍋にバターを熱し、下準備したAを色がつかないように弱火で炒める。
- 3 牛乳、コンソメを入れて弱火で15分程コトコト煮て、野菜が柔らかくなったら塩・胡椒で味を整える。
- 4 ミキサーに2を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 5 冷蔵庫で冷たく冷やして盛り付け、生クリームとパセリを散らす。

アドバイス

きゅうりは太めのものを選び、皮を剥いて使います。種を取り除くのも忘れずに。

トマトのシュワシュワゼリー

【材料】8個分

ミニトマト…350g
砂糖……………80g
水……………1カップ
「水……………1カップ
粉寒天…4g
レモン汁……大さじ1
サイダー……1カップ



サモサ

【材料】4人分

春巻きの皮……………8枚
水……………小さじ2

■フィリング

じゃがいも……………4個(400g)
玉ねぎ……………1個
グリーンピース…2/3カップ
生姜……………2かけ
油……………大さじ2
クミンシード……小さじ2
「カレー粉……………大さじ2
A 塩……………小さじ1
レモン汁……………小さじ2
油(揚げ用)……………適量

■ヨーグルトミントソース

プレーンヨーグルト…1/3カップ
スペアミント……大さじ1

【作り方】

- 1 フィリングの材料の下準備をする。じゃがいもは茹でて皮をむき、荒くつぶす。玉ねぎは縦の薄切り。グリーンピースは解凍し、生姜はみじん切りにしておく。
- 2 ヨーグルトミントソースの下準備。プレーンヨーグルトをペーパータオルの上に流し入れ、水切りしておく。
- 3 フライパンに油を熱し、クミンシードを炒め、玉ねぎ、生姜を加える。そこに、じゃがいもとAを加えて味を整えれば、フィリングの完成。
- 4 春巻きの皮を3等分し、フィリングをスプーンでのせ、三角に包む。皮の周囲を水でぬらしてはり付け、しっかりと口を閉じる。
- 5 揚げ油を高温に熱し、カリッと揚げる。
- 6 ミントの水気を拭いてみじん切りにし、ペーパータオルで拭いて2のヨーグルトに混ぜてヨーグルトソースをつくる。

