

## オーガニック教室

### bioメルカート野菜

#### かぼちゃのポタージュとサラダ2種

##### 南瓜のポタージュ (5~6人分)

- ・カボチャ 1000g
- ・玉ねぎ中 1/2
- ・オリーブオイル 50g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・水 適量
- ・シナモン 少々
- ・ローリエ 1枚



#### 作り方

- ① カボチャはよく洗い、皮を剥きタネとワタを取る。
  - ② 鍋に①のカボチャの皮、タネ、ワタを入れヒタヒタの水を加えグツグツ0.5時間煮込む。  
煮込んだらザルに上げて濾しブイヨンにする、カボチャの色と香りがしたらOKです。
  - ③ 皮を剥いたカボチャと玉ねぎをスライスして、鍋にいれ玉ねぎがしんなりするまでいためる。
  - ④ ②のブイヨン全量を③の鍋にいれカボチャと玉ねぎが煮崩れするまで煮る
  - ⑤ ④をミキサーにかける。(使うカボチャによりブイヨンの量は調節する)
  - ⑥ ミキサーに掛けた滑らかな南瓜のポタージュを鍋に移し軽く沸騰させる。  
塩で味をととのえたら完成。
  - ⑦ 器に盛り、好みにシナモンをオリーブオイルを添えて提供します。
- ①で取り出した種を捨てず、オーブンで180℃、約15分(カボチャの種類によって異なる)焼いて浮き身にしてもおもしろいですよ。

あ、あまり甘くないカボチャに当たった時の秘密ですね、それは…黒砂糖！

- ⑤で甘味が足りなかったら、好みの味になるまで黒砂糖を適量加えてください。  
これでかなりコクが出て美味しく感じます。

### 【秋野菜と根菜のサラダ】

ビーツ 6枚  
紅芯大根 6枚  
カブ 6枚  
カブ焼いたもの 6枚  
人参 6剥き  
茄子 6枚  
赤パプリカ 1/2個  
満願寺とうがらし小さいもの 2個  
瀬戸田レモン 1/3  
実は房どりして、皮は摩り下ろします。  
オリーブオイル適量

- ① ビーツ、紅芯大根、かぶは薄くスライスにします。
- ② 人参は、皮むきで薄くりボン状にします。
- ③ かぶは、5ミリ位の厚さに切ります。少し強めの焼き色をつけます。
- ④ 満願寺、パプリカは好みの大きさに切りしんなり柔らかめになるまでソテーします。
- ⑤ 全ての材料をボールに入れ、軽く塩をします。ドレッシングを適量入れ優しくあわせ、お皿に盛り付けます。
- ⑥ 最後に胡椒を一振りします。

### 【基本ドレッシング】

塩フランス グランド セルフアン 6g  
スペイン VEA 赤ワインビネガー 42g  
イタリア Naple オリーブオイル 108g  
インドネシア サラワク産黒胡椒 2g

- ① ボウルに塩、ワインビネガーを入れ混ぜる
- ② オリーブ オリーブオイルをゆっくり注ぎ入れホイッパーで混ぜ合わせる
- ③ 最後に好みに黒胡椒を入れ混ぜ合わせる

#### バリエーション

お醤油 広島寺岡有機醤油、胡麻などを加える  
ビネガーの代わりに瀬戸田レモンの搾り汁とレモンの皮のすりおろしを加える

### 【人参のサラダ】

人参 1本  
干しぶどう 30粒  
胡桃みじん切り  
大葉 10枚  
茹で卵 2個

- ① 人参を皮むきで薄くりボン状にします。これをボールに入れ塩を軽く振り、ドレッシングを振り掛けしんなりするまであわせませす。
- ② 干しぶどうを沸騰したお湯に入れ湯通しします。
- ③ 茹で卵をみじん切りにします。胡桃を荒いみじん切りにします。
- ④ 大葉5枚を1cm位の四角に切り、残り5枚は千切りにします。
- ⑤ ④までの材料をボールに入れ軽くあわせませす。お皿に盛り、最後に千切りにした大葉を散らします。

