

京野菜

わくわくレシピ

No. 25 北区版のホームページ
に掲載中

長なすのポタージュ

ざいりょう (4人分)

★長なす	400g	★バター	10g
★ジャガイモ	200g	★食用油	少々
★玉ねぎ	200g		
★ベーコン	100g		
★牛乳	200CC		
★生クリーム	適量		

つくりかた

- ① 長なすは皮をむいて乱切りに、玉ねぎとジャガイモは薄めにスライスする。
- ② 小口切りしたベーコンと①をバターと食用油で全体がしんなりするまで炒める（ベーコンが焦げないように注意）。
- ③ 鍋に②を入れ、具がかぶるぐらいの水でトロトロになるまで炊く（総量の約1/2になるのが目安）。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーにかけ、ペーストにする。
- ⑤ ④を好みのとろみになるよう牛乳でのばし、塩とコショウで味を調べてひと煮立ちさせる（沸騰させないこと）。食べる前に生クリームをたして出来上がり。

野菜のひとりごと

中国から渡ってきたときは「奈須比」とよばれていました。「なす」は宮中の女官たちの女房言葉からきたものです。

★ベーコンから出汁が出るので、ほとんど調味料はいりません。

<京野菜料理 ke-ko>