

1人分

163

kcal



Olive Vichyssoise

健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2013
入選作品

小豆島産オリーブの豆乳ヴィシソワーズ

作者 女子ごはん研究家164

コメント

香川の魅力を全面に出せる料理を作りたいと思いました！

小豆島のオリーブが緑豊かなコクを、伊吹島のいりこが力強い旨みを演出します。また隣県、愛媛の名産、松山あげが食感にアクセントを加えます。野菜と豆乳も材料の主体ですのでヘルシーです。また子供から大人まで楽しめる味わいかと思っております。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材料 (4人分)

新漬けオリーブの実 …… 30粒
新漬けオリーブの漬け汁 … 100ml
じゃがいも …… 3個
たまねぎ …… 1/2個
調整豆乳 …… 150ml
伊吹いりこ …… 50g
(水500ml)
松山あげ …… 15g
塩 …… 小さじ1~2

作り方

1. オリーブの実をむく(種とり)じゃがいもとたまねぎは皮をむいて、茹でやすいように一口大に切る。
2. 下処理をした伊吹いりこ(頭と腹わたを取る)50gに対し、水500mlでダシを取る。
3. 鍋にいりこだし500mlを入れ、じゃがいもとたまねぎを20分程、中火で茹でる。
4. じゃがいもが煮崩れてきたら、むいたオリーブの実を入れてハンドミキサーをかける。
5. オリーブの漬け汁、豆乳で4をスープ状にのばしていく。塩で味を調える。
6. 器に5を盛り(温かなくても、冷やしても良いです)小さく切った松山あげと細かく刻んだオリーブをのせて完成。

※ オリーブの実と漬け汁に塩分があるので塩は味見をしながら加えていきます。