



egg plant potage
sakae's onchi cafe

Recipe
なすのポタージュ

材料

- ・なす... 5本 (1本あたり約90gのもの)
- ・玉ねぎ... 1個 (中) スライスする
- ・白みそ... 20g
- ・バター... 20g
- ・生クリーム... 150g (動物性)
- ・牛乳... 150g
- ・塩... 少々

② なすの下準備

- ① なすを洗い、水気をよく拭いて穴あける
- ② ラップで包み電子レンジ
600Wで2分、そのまま数分放置
- ③ やわらかくなったらラップをとり
皮とヘタを取り除く
- ④ 10cmにカットしておく



① なべにバターを入れ
弱火で玉ねぎ、なすを
炒めていく。
ここでじっくりこがすように
じっくり炒める



② ①に生クリーム、牛乳
を加え、沸騰直前
で火を止める。



③ ブレンダーがミキサーで
ヒューレ状にする。
白みそも加え全体を
まぜ合わせ塩で
味を整え完成。



sakae's onchi cafe

Recipe
塩ダラのポワレ

材料

- ・塩ダラ... 2尾
- ・小麦粉... 適量
- ・オリーブ油... 大さじ2
- ・小かぼ... 2個
- ・ミニトマト... 3個
- ・舞茸... 1/2パック
- ・レモン汁... 5ml
- ・白ワイン... 大さじ2
- ・塩こしょう... 少々 (必要に応じて)
- ・バター... 10g



① かばは洗って皮を
厚めに剥き、塩ゆで
しておく



② たうに小麦粉を
まぶす。



③ フライパンにオリーブ油
をしき皮目から焼き
カリカリになるように
中火でじっくり焼目
をつける。魚を出し
皿に盛る



④ フライパンをそのまま使い
つた合わせの旨味理。
かば、舞茸、トマトを入れ
焼き色がついたら白ワインを
入れかき回し、レモン汁、塩
こしょう、仕上げにバターを加え
皿に盛りつける。