

万能つゆで作る  
キノコの極上和風パスタ  
カブの葉のポタージュ



キノコの極上和風パスタ



〈材料〉 2人分

にんにく	・・・	1 かけ	パプリカ(赤・黄)	・・・	各1/8個
タマネギ	・・・	1/2個	パセリ	・・・	少々
舞茸	・・・	1/2パック	オリーブオイル	・・・	大さじ2
えのき茸	・・・	1/2パック	万能つゆ	・・・	200cc
エリンギ	・・・	1/2本	片栗粉	・・・	大さじ1 (大さじ2の水で溶く)
しめじ茸	・・・	1/2パック	パスタ	・・・	200g

〈作り方〉

1 万能つゆはあらかじめ作っておく。

万能つゆ 1200cc

〈材料〉

水	・・・	1000cc
昆布	・・・	5cm角1枚
かつお節	・・・	30g
★みりん	・・・	200cc
こいくちしょうゆ	・・・	200cc

夏は2週間、冬は3週間ほど  
保存できます。

〈作り方〉

- 1、1000ccの水に前もって昆布を1枚入れ、やわらかく戻しておく。
- 2、鍋に水を入れて火にかけ、沸騰しはじめたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- 3、グラグラしすぎないように火を調整し、40秒から1分で火を止め、布巾やクッキングペーパーでかつお節を漉す。  
⇒ 800ccのだしが出来る。

**Point!** ・えぐみを出さないために、かつお節は絞らない。

- 4、漉しただし汁800ccを鍋に入れ火にかける。グラグラとしてきたら★を入れ、中がブツブツしてきたら沸騰させないように火を止める。
- 3、冷ましてからペットボトルなどの容器に入れて日付をメモし、冷蔵庫で保管する。

- 2 にんにくはみじん切りに、タマネギは薄い楕円切り、えのき茸、舞茸、しめじ茸はほぐし、エリンギは3cm×1cmの短冊に切っておく。パプリカ類も細切りに、パセリはみじん切りにする。
- 3 沸騰した湯に1%の塩を入れて、指定の時間通りにパスタを茹でる。  
**Point!** ・湯がいている間に具を調理する。
- 4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが立ったらタマネギを入れ、しんなりしたらキノコ類を加えて炒める。火が通ったらパプリカも加える。
- 5 3に万能つゆ1カップを入れ、熱くなったら水溶き片栗粉少々でトロミをつける。
- 6 硬く茹でたパスタを5に入れて混ぜ、器に取ったらオリーブオイル少々とコショウ、パセリを振りかける。

# カブの葉のポタージュ



〈材料〉 10~12人分

カブの葉	・・・	2把分(200~300g)	水	・・・	1200cc
カブ	・・・	1.5把分(200~300g)	チキンブイヨン	・・・	2袋
タマネギ	・・・	中1個(150g)	生クリーム	・・・	200cc
ジャガイモ	・・・	中2個	バターorサラダ油	・・・	大さじ2
			塩	・・・	1/2弱
			コショウ		

## 〈作り方〉

- 1 タマネギは薄い楕切りに、カブの葉はよく洗って1.5cmの長さにザクザクと切っておく。ジャガイモは皮をむいて1cmの厚さに切り、カブも皮をむいて大きさによっては4つ切り、または半分に切る。

**Point!** ・カブの付け根にたまった泥は見逃しがち。しっかり洗い流しましょう。

- 2 鍋にバターかオイルを入れて熱くし、タマネギを透き通るまで炒める。カブの葉の2/3を入れて一緒に炒める。全体がしんなりしたら水を加え、ジャガイモ、カブも入れて煮込み始める。

**Point!** ・沸騰するまでフタはしない。  
・カブの葉のビタミンAは、油とまじると吸収率がアップする。

- 3 沸騰後にアクを取って、チキンブイヨンを加えて火を小さくし、フタをして15分程煮たら、残りのカブの葉も入れて更に5分位煮込む。

**Point!** ・カブの葉は火を通しすぎると茶色くなるので、最後に加える分の葉を残しておく。

- 4 3の粗熱を取ってから、ミキサーにかける。

- 5 4に生クリームを入れ、塩やコショウで味をととのえ、静かに加熱して出来上がり。

