



きゅうりのビシソワーズ

材料 (4人分)

- じゃがいも (小)・・・1個
- きゅうり・・・2本
- ベーコン・・・1枚
- バター・・・大さじ1
- 牛乳・・・2カップ
- コンソメ・・・1個
- 塩・・・小さじ1/3
- 胡椒・・・適量
- 生クリーム (植物性)・・・20g
- パセリ・・・適量

作り方

■下準備

- A
- きゅうり：皮をむき、縦半分に分け、薄切りにする。
※太いものは、種を除いて薄切りにする。
 - じゃがいも：皮をむいて薄切りにする。
 - ベーコン：細切りにする。

- 1 厚手の鍋にバターを熱し、Aを色がつかないように弱火で炒める。
- 2 牛乳、コンソメを入れて弱火で15分程コトコト煮、塩・胡椒で味を整える。
- 3 ミキサーに2を入れてなめらかになるまで混ぜる。
冷たく冷やして盛り付け、生クリームとパセリを散らす。

トマトのシュワシュワゼリー

材料 (8個分)

- ミニトマト・・・350g
- 砂糖・・・80g
- 水・・・1カップ
- 水・・・1カップ
- 粉寒天・・・4g
- レモン汁・・・大さじ1
- サイダー・・・1カップ

作り方

- 1 ミニトマトのヘタを取り、熱湯で30秒程茹でて、冷水に取り出して皮をむく。
- 2 鍋に水、砂糖を入れて煮立たせ、1のミニトマトを入れて10分程煮込む。
- 3 別鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分程煮詰める。2を加えてかき混ぜ火を止める。
- 4 3の粗熱が取れたら、サイダーを混ぜて型に流し冷やし固める。

サモサ

材料 (4人分)

- 春巻きの皮・・・8枚
- 水・・・小さじ2
- フィリング
- じゃがいも・・・4個 (400g)
- 玉ねぎ・・・1個
- グリーンピース・・・2/3カップ
- 生姜・・・2かけ
- 油・・・大さじ2

A

- クミンシード・・・小さじ2
- カレー粉・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1
- レモン汁・・・小さじ2
- 油・・・適量

■ヨーグルトミントソース

- プレーンヨーグルト・・・1/3カップ
- スペアミント・・・大さじ1

作り方

下準備

- じゃがいも：茹でて皮をむき、荒くつぶす。
- 玉ねぎ：縦の薄切りにする。
- 生姜：みじん切りにする。
- グリーンピース：解凍する。
- プレーンヨーグルト：ペーパータオルの上に流し入れ、水切りしておく。

- 1 フライパンに油を熱し、クミンシードを炒め、玉ねぎ、生姜を加える。そこに、じゃがいもとAを加えて味を整えれば、フィリングの完成。
- 2 春巻きの皮を3等分し、フィリングをスプーンでのせ、三角に包む。ふちを水でぬらしてはりつける。
- 3 揚げ油を高温に熱し、カリッと揚げる。
- 4 ミントの水気を拭いてみじん切りにし、ペーパータオルで拭いてヨーグルトに混ぜる。

