

よろず

冷たいスープの王道レシピを2つご紹介！！

王道レシピ

ガスパッチョとヴィシソワーズ

①ガスパッチョ

暑い日にさっぱりとした、ガスパッチョはいかがでしょう。
前日に作っておき、グリルパーティーなどにどうぞ。



◆材料（4~5人分）

トマト 1kg
キュウリ 300g
パプリカ（緑） 2個
ニンニク 2かけ
タマネギ 1個（約100g）
バゲット（1日経った硬いもの） 1/2本（125g）
塩 小さじ1杯
ワインビネガー 大さじ1杯
コショウ 適量
オリーブオイル 適量



◇作り方

1. バゲットの中の白い部分を水に浸す。
（表皮部分はパン粉にして揚げ物などにどうぞ。）
2. トマトを湯剥きする。（熱湯につける。皮が硬い場合は皮に割れ目が入るまで煮て冷水に取り、皮を剥く。）
3. キュウリは皮を剥き、パプリカは種を取り、タマネギは外側の硬い部分を取り除き、それぞれ適当な大きさに切る。
4. 2のトマトの種を取り除き、ざく切りにする。
5. 水気を軽く絞った1のパン、3の野菜、4のトマトとニンニクをミキサーに掛け（バーミキサーでも可）、粗めのザル、又はシノワで漉し、塩、ワインビネガーで味付けする。
（スープが重たい場合は水を加えてクリーミーにする。）
6. 5を冷蔵庫で冷やし、食べる直前にオリーブオイルを加え、塩、ワインビネガー、コショウで味を整える。

※トマトは良く熟れたスペイン産を、キュウリもスペイン産の小ぶりのモノがオススメ。

※お好みでキュウリ・パプリカ・クルトンをトッピングする。

②ヴィシソワーズ

夏の夜のディナーにヴィシソワーズで涼しげなおもてなし。

◆材料（4~5人分）

ジャガイモ 500g
ポロネギ（白い部分） 2本（250g）
パプリカ（緑） 1/2個
スープ（鶏がら・コンソメなど） 500cc
牛乳 200cc
生クリーム 200cc
塩、パセリ、チリパウダー、レッドペパー … 適量



◇作り方

1. ジャガイモの皮を剥き、薄切りにして水にさらしておく。
2. ポロネギは輪切り、パプリカは種を取って細切りにする。
3. 2を焦がさないように、しんなりするまで炒める。
4. 3に水気を切ったジャガイモとスープを加え、アクを取りながらジャガイモが柔らかくなるまで中火で煮る。
5. 4をバーミキサーで潰してから、裏ごしする。
6. 5を鍋に戻して弱火にかけ、牛乳を加えさっと火を通し、塩、チリパウダーで味を整え、火を止めて生クリームを入れる。
7. 6の粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、スープ皿に取り分けてから、お好みで生クリーム少々とレッドペパーを入れ、パセリを飾る。

※スープの濃さは、牛乳の量などで調整して下さい。

