| 料理名 | 茄子の冷製スープ |
|---|---|

夏の暑い日にぴったりの冷たいスープです。

夏野菜をしっかりとって体にこもった熱を排出しましょう

| 材料 | 4人分 | 作り方 | 調理時間 |
|---|---|---|---|
| 茄子 | 4本 | 1. 茄子は皮をむき、ヘタを落とし、大き目の乱切りにして、15分位水にさらして灰汁だしする。 | |
| だし汁　（茄子の量の1/2～2/3） | 200 cc | | |
| 塩 | 少々 | 2. 昆布・カツオ・だし雑魚などで濃い目のだしをしっかりととる。 | |
| 胡椒 | 少々 | | |
| 青じそ | 2枚 | 3. 2に1を入れて柔らかくなるまで煮る。 | |
| みょうが | 1個 | | |
| | | 4 3をミキサーなどにかけて、ペースト状にして再び鍋に戻し、塩胡椒で味を調える。 | |
| | | 粗熱をとって冷蔵庫などに入れて、冷やす。 | |
| | | 器に盛りつけて、青じそ、冥加などの薬味を添える | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |