

NPO法人 医療・福祉ネットワーク千葉

ホームページで石原シェフの「ケアフード」レシピを連載中！

<http://www.medicalwel.com>

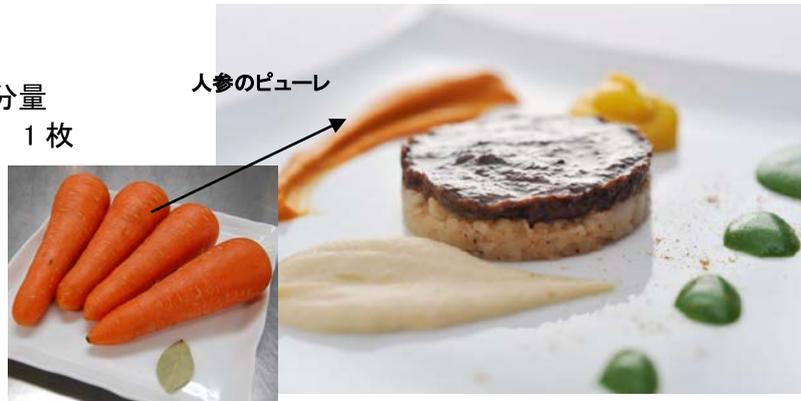
どうぞご覧ください。

本日の試食から・・・

「人参のピューレ」

<材料>

- ・人参 1kg(大4本)
- ・水 ひたひたになる分量
- ・塩 少々・ローリエ 1枚



<作り方>

- ① 人参は皮をむいて厚め(1cm くらい)のいちよう切りにします。
- ② 厚手の鍋に材料を入れ、紙ぶたをし、さらに蓋をして火にかけます。煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮ます。(20分くらいかかる)。
- ③ 柔らかくなったら、ふたを取り、こげないように混ぜながら中火で煮詰めます。ローリエをとり除き、粗くつぶしながら完全に水分を飛ばします。
- ④ 水分が飛んだら粗熱を取り、ミキサーにかけます。(この後、鍋に戻し、さらに水分を飛ばすと、人参の甘みがいっそう際立つ仕上がりに。)
- ⑤ 器に盛りつけます



<ワンポイントアドバイス>

- ※水気がなくなるまで煮詰めると味が凝縮するので、砂糖や塩を入れすぎないように注意してください。
- ※②の段階で、蜂蜜やシナモン、オレンジの皮、レモンライスなどを入れると、様々な風味のバリエーションができます。
- ※お好みでバターや生クリームを加えるのもいいでしょう。

(レシピ提供: ホテルメトロポリタン エドモント フレンチレストラン「フォーグレイン」)