

## ヤミー考案レシピ

## 「ビーツの食べる冷製スープ」



材料：2人分 調理時間：15分（ビーツの下ごしらえ時間を除く）

ビーツ 200g

ユリ根 60g

とちま Mashu（ホワイト） 4個

A 塩 小さじ 1/4

A 金時豆酢（または米酢） 大さじ 1

A 水 1/2 カップ

ディル 適量

サワークリーム 適量

下ごしらえ：ビーツを加熱して冷ましておく

・茹でる場合・・・皮付きのまま丸ごとのビーツを鍋に入れ、ひたひたになるように水を注いで塩を加え、火にかける。沸騰したら弱火にして30分ほどゆで、竹串がすっと通ったら、そのままゆで汁につけたまま冷まして皮をむく。

・オーブンで焼く場合・・・皮付きのまま塩をまぶして丸ごとアルミ箔につつま、180度に予熱したオーブンで30分ほど焼き、竹串がすっと通ればそのまま冷まして皮をむく。

作り方：

### 1、ユリ根の下ごしらえ

ユリ根は、鱗片を一枚ずつはがし、茶色い部分などをナイフで削り取って、沸騰したお湯に塩を加えて、1分茹でる。ザルに上げてさっと水にさらす。

### 2、材料を準備する

ビーツは、おろし金ですりおろしてAを混ぜ合わせる。マッシュルームは薄切りにする。

### 3、盛り付ける

器にユリ根とマッシュルームの半量を入れ、ビーツを注いで残りのマッシュルームをのせる。ディルとサワークリームを飾る。