

## 【落花生のポタージュ】

<分量>4

落花生（殻付き）・・・500 g

（剥いた状態で約 250 g）

牛乳・・・500 c c

塩・・・3 g

砂糖・・・5 g

コンソメ・・・3 g



〈作り方〉

- ① 鍋にパスタをゆでるくらいの塩分濃度の塩（水 1000 cc に塩 10 g）を入れ、良く洗った殻付き落花生を水から茹で始めます。沸騰したら、約 30~40 分茹でて、ザルにあげて冷まします（氷水や流水などはしない）。
- ② 冷めたら殻から実を取り出します。茹で落花生の実、牛乳、調味料類を一度ミキサーにかけてスープ状にします。
- ③ 鍋に入れて一度沸騰させて出来上がりです。温かいスープの方が落花生の甘味や旨味がより味わえると思います。お好みでオリーブオイルを小さじ半分くらいと黒コショウを振りかけると香り豊かなポタージュになります。

## 【落花生入りヨーグルトドレッシング】

<分量>適量

落花生・・・50 g

フライパンなどで乾煎りしてローストしたものを細かく砕く

ヨーグルト（無糖）・・・250 g

オリーブオイル・・・150 cc

マヨネーズ・・・150 g

レモン汁・・・75 cc

はちみつ・・・30 g

塩・・・10 g

コショウ・・・少々



〈作り方〉

ボールにヨーグルト、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。そこにオリーブオイルを5～6回の分けて泡立て器で良く攪拌していき分離しないように気を付けながら他の食材を全て混ぜ合わせていく。最後にローストした落花生を混ぜて出来上がりです。

☆このドレッシングは葉物野菜より茹でた野菜にディップしながら食べて頂くのがおすすめです。