

野村保子先生の
料理コーナー

自然を食べる

「ナチコラルクッキング」

サラダプリマタン



春は芽吹き季節。お日様の光りを浴びて、美味しく育った野菜たち。セロリ、アスパラ、赤ピーマン、チコリ……、自然の恵みをサラダにして、サラダプリマタン。春のサラダです。野菜は全部千切りにすただけ、ちみつをたっぷりかけてみたのは、ドレッシング。ハチミツの入ったドレッシングは、ちみつを甘めで、野菜の美味しさを引き出す。マスタードとお酢の油のドレッシングは、コクと風味が加わって野菜の味を一段と美味しく。ミニマヨネーズは、ミニトマトやミニマヨネーズがほんのりと和風のおいしい。お好きなものをそれぞれかけて楽しむ。ちみつ。



- 材料**
- | | |
|-----------------|-----------------|
| きゅうり …………… 1本 | キャベツ …………… 1/4個 |
| セロリ …………… 1本 | カイワレ …………… 1パック |
| きぬさや …………… 少々 | ウド …………… 2本 |
| アスパラ …………… 1束 | チコリ …………… 1/2個 |
| 赤ピーマン …………… 1/2 | 春菊 …………… 1/4束 |
| 黄ピーマン …………… 1/2 | イチゴ …………… 8粒 |

作り方

①きゅうりは半分になり、斜め薄切り。セロリはすじをとって、薄く切る。きぬさやすじをとって、ちみつをたっぷり細く切る。アスパラはちみつとゆで2つに切り、太いものは半分にする。赤ピーマンは種をとり、薄く切る。黄ピーマンは種をとり、薄く切る。カイワレは千切り。カイワレは根を切る。ウドは皮をむいて、薄く切り、酢水につける。チコリは縦に細く切る。春菊は葉の部分をちぎる。

②ボールに全部の野菜を入れて、混ぜる。洗ったイチゴのヘタをとり、2つに切って、サラダの上に彩りよく飾る。

ドレッシング

※酢に塩を入れて良く溶かす。残りの材料を入れて良く混ぜる。

- 材料**
- | |
|----------------------------|
| ハチミツ …………… 大1 |
| グレープシードオイル (サラダオイルでも良い) 1C |
| 酢 …………… 1/2C |
| 塩 …………… 小2 |
| 玉葱のすりおろし …………… 大1 |



ベーコンドレッシング

※ベーコンをみじん切りにして、弱火のフライパンで良く炒める。油が十分出たら、残りの材料を入れて良く混ぜる。

- 材料**
- | |
|------------------|
| グレープシードオイル …… 大5 |
| 酢 …………… 1/2C |
| ベーコン …………… 3枚 |
| 醤油 …………… 大2 |



ミニマヨネーズ

※ミソを水で伸ばし、残りの材料を全部入れて、良く混ぜる。

- 材料**
- | |
|----------------|
| マヨネーズ …………… 大5 |
| ミソ …………… 大1 |
| 水 …………… 大1 |
| ゴマ(スリゴマ) …… 大2 |
| 酢 …………… 小2 |
| とうがらし …………… 少々 |



「半分デザート」 ストロベリーアイズ

サラダに使って残ったイチゴで、簡単にできるデザートを紹介しましょう。



①イチゴは洗ってヘタをとり、グラニュー糖をかけて少し置く。

②イチゴをつぶしたところに、固いままのアイスを加えて混ぜる。

③②を耐熱容器に盛っていただきます。

- 材料**
- | |
|---------------|
| イチゴ …………… 10粒 |
| グラニュー糖 …… 大1 |
| アイスクリーム 1カップ |



講師 野村保子 (プロフィール)



函館市立北高校卒業
函館調理師専門学校卒業
電気メーカーキッチン
アシスタント
料理教室講師
平成7年より「半分デザート」のライターとして料理の他の記事を担当