



「Salade Nicoise サラダ・ニソワーズ (ニース風サラダ)」



(4人分) じゃがいも 2個 さやいんげん 4本 卵 2個 玉ねぎ 1/6個 赤ピーマン 1/2個 黄ピーマン 1/2個
ピーマン 1個 トマト 1個 リーフレタス・ルッコラ・マスタードリーフ等 葉物サラダ適量 アンチョビ・ツナ (缶詰) 適量 オリーブ 8粒 赤ワインビネガー10cc デイジョンマスタード小さじ1 EXV オリーブオイル 30cc 塩・コショウ適量

1. じゃがいもは水から塩茹でし、粗熱をとり皮をむいて食べやすい大きさに切り、ボールに入れる。
2. さやいんげんは沸いた湯で塩茹でし、冷水につけ、水を切り食べやすい大きさに切る。
3. 卵は水からビネガー (分量外) と塩を加え火にかけて、たまにかき混ぜながら沸いたら弱火で 10 分茹で、水にさらし殻を剥き、くし形に切る。
4. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。ピーマンは各スライス、トマトはくし形に切る。
5. 葉物野菜はたっぷりの水で洗って、良く水気を切って食べやすい大きさにちぎる。
6. アンチョビは小さめに切り、ツナ缶は油を切ってほぐす。
7. ボールに赤ワインビネガー・デイジョンマスタード・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加え合わせ、ピネグレットソースを作る。
8. 1に塩・コショウし、7の一部を加え合わせ味を調える。
9. 器に 5. 8. 2. 3. 4. 6. オリーブを彩り良く盛り、塩をふり、7. を適量かけ仕上げる。

「筍とアサリと季節野菜の蒸し煮 木の芽風味」



(4人分) 殻付きアサリ 300g 筍 1/2 個 新玉ねぎ 1/2 個 摘み菜 4 本 絹さや 8 個 にんにく 1/4 片 白ワイン・EXV オリーブオイル・塩・木の芽適量

1. 砂をはかせた殻付きアサリは水洗いする。
2. 筍は下茹でして、食べやすい大きさに切る。
3. 摘み菜と絹さやは、塩茹でして冷水につけ、水気を切る。
4. 新玉ねぎは厚めにスライス、にんにくはみじん切りにする。
5. 鍋に EXV オリーブオイルを入れ、4 のにんにくを加え火にかけ、色付き始め香りが立ったら新玉ねぎを加え軽く炒め、1 のアサリと 2 の筍と白ワインを入れ蓋をして蒸し煮する。
6. アサリの殻が開いたら煮汁の味をみて、塩加減がうすいようなら塩で味を調える。
7. 器に 6 を盛り付け、3 を添え、木の芽をちらす。

MEMO

春爛漫のこの時期に、フレッシュな季節野菜をたっぷりといかがですか。具沢山のボリューム満点「サラダ・ニソワーズ」はバゲットと一緒にこれで一食！定番のキャフェメニュー。南仏の都市ニースの名が付くだけあってカラフルでコートダジュール的。筍とあさりの一皿は和の心をフレンチで！さっぱりとして美味しい旬の味。出回る野菜と木の芽が楽しいハーモニーを演出し、味わいボン・マリアージュ。

