

Salade de campagne gourmande

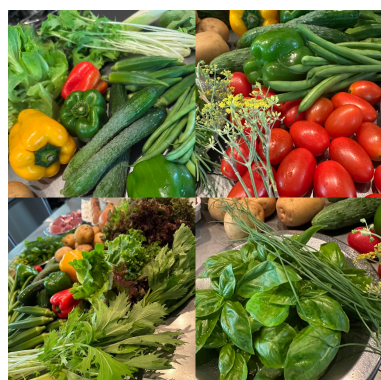
サラドウ・カンパーニュ・グルマン

「富士山麓 田舎風 グルメのサラダ」



(4 人分) 豚バラ燻製 (ベーコン) 160g 卵 4 個 鶏レバー 100g ジャガイモ 4 個 いんげん 8 本 オクラ 4 本
 トマト 1 個 プチトマト 4 個 パプリカ赤・黄各 1/4 個 ピーマン 1 個 キュウリ 1/2 本 セロリ 1/4 本 玉ねぎ
 1/8 個 サニーレタス・リーフレタス・ルッコラ・水菜等サラダ用葉物野菜適量 チャイブ・バジル適量
 赤ワインビネガー 20cc EXV オリーブオイル 80cc 塩・コショウ適量

1. ジャガイモは塩茹でもしくは蒸して火を入れ、粗熱をとって皮をむき食べやすい大きさに切る。
2. いんげんは塩ゆでし冷水に浸け水を切る。オクラはヘタを取り、塩でもみ、塩ゆでし冷水に浸け水を切る。
3. サラダ用葉物野菜は水洗いし、よく水を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
4. 玉ねぎはスライスし水にさらし、ざるにあげ水気を切る。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
5. ボールに赤ワインビネガーと塩・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混ぜ合わせビネグレットソースを作る。
6. 卵は 1 つずつボールに割り、塩とビネガー (分量外) を入れ沸かした湯に静かに入れ、弱火で白身が固まるまで茹で、冷水にとり、冷えたらクッキングペーパーの上で水気を切りポーチドエッグを作る。
7. 豚バラ肉燻製 (ベーコン) は食べやすい大きさに切り、フライパンでサッと両面ソテーする。
8. 鶏レバーは筋を取り、大きさを揃えるように切り、全面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルで両面中火で焼き上げる。
9. 皿に 1. 2. 3. 4. を彩りよく盛り、野菜全体に塩をふる。
10. 9 に 6. 7. 8. を盛り、卵に塩をふり、5 のビネグレットソースをかけ、チャイブ・バジルを添える。



「ブルーベリー マフィン」



生地(7号アルミカップ 15 個分)卵 2 個 グラニュー糖 100g 薄力粉 100g ベーキングパウダー 3g バター 120g
ブルーベリー適量

1. ボールに全卵とグラニュー糖を入れ、ホイッパーでかき混ぜながらふるった薄力粉とベーキングパウダーを加え合わせ、溶かしバターを加え合わせ、冷蔵庫で 2 時間生地を休ませる。
2. アルミカップに生地を 30g 入れ、ブルーベリーを載せ、200℃に熱したオーブンで 15 分焼く。
3. 焼きあがったら網の上に取り出し冷ます。



MEMO

夏本番この季節、地場食材を活かした具たくさんサラダ料理はいかがですか。フランスにはアルザス風、リヨン風、ペリゴール風、ニース風等、地方名が付くサラダがありますが、どれもその地域の特産物を爽やかに味わうことができます。バゲットと一緒に満足のいくボリュームなビストロ料理の定番でもあります。甘みと酸味がマッチしたブルーベリーの焼き菓子は、季節の産物！自家栽培もの！で楽しむスイーツです。