

やまなしのおもてなし「レシピ」14

花豆と秋ナスのサルサ風

北杜市産の肉厚な花豆と素揚げした秋ナスを、黒蜜やニンニク風味でオリエンタルなサルサ風に。ワインを片手に楽しみたい、味わいの一皿ができました。



【材料】(2人分) 1人当たりの食塩相当量1.7g※1

- 花豆……………1/4カップ
- 秋ナス……………中サイズ1/2本
- ズッキーニ……………中サイズ1/2本
- 青唐辛子……………2本
- ロメインレタス・赤キャベツ(彩り用)………適量
- 黒蜜……………大さじ3
- ワインビネガー……………大さじ1
- 塩……………少々
- オリーブオイル……………150ml

サルサ風調味料

- ニンニク(チューブ入り)…………… 小さじ1/2
- 醤油……………大さじ1
- レモン汁……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ3
- ガラムマサラ・こしょう・顆粒コンソメ………少々

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標量です

【作り方】

- ①6時間ほど水に浸しておいた花豆を、水を入れた鍋に入れ、中火にかける。
- ②あくが出てきたらゆでこぼし、改めて水でゆでる。(これを3～4回行う)
- ③花豆がやわらかくなったら、そのままゆで汁に豆を浸しておき、粗熱が取れたら、ざるにあげて水気を切る。
- ④ボウルに黒蜜とワインビネガーを入れ、そこに③を浸すように入れて冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ⑤秋ナスとズッキーニは一口大に、青唐辛子は先端部分を切っておく。
- ⑥⑤をオリーブオイルで素揚げし、油を切って塩を振る。
- ⑦ボウルにサルサ風調味料の材料を入れて混ぜ合わせ、⑥の秋ナスとズッキーニを入れてあえる。
- ⑧野菜に味が染み込んだら皿に盛り、その上に花豆と青唐辛子をのせ、彩り用の野菜を添えて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

花豆をゆでるときには割れ目が入らないように丁寧に扱きましょう。



料理監修
フードコーディネーター
荻澤香苗

動画で見よう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると動画が再生されます。



Layar
(レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

