

やまなしの おもてなし 「レシピ」13



モモの夏サラダ

恵まれた日差しの中で、真っ赤に色付いた山梨県産のモモを、夏らしいサラダにアレンジ。さっぱりとした酸味と甘みは、甲州ワインにもよく合います。彩りも爽やかな夏の一品が出来ました。

- 【材料】(2人分)** 1人当たりの食塩相当量0.5g※1
- 県産モモ(硬めのもの)……………1個
 - クレソン……………適量
 - スプラウト……………適量
 - ゆでたオクラ……………5本
 - 長イモ……………100g

- ドレッシング**
- カルピス……………大さじ1
 - 白ワインビネガー……………大さじ1
 - マスカルポーネチーズ……………大さじ1
 - ハーブソルト……………少々

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標準です

【作り方】

- ①ボウルにカルピスと白ワインビネガー、マスカルポーネチーズ、ハーブソルトを入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ②モモは種に近いところまで包丁で切れ目を入れて半分に割り、スプーンで種を取り出し、くし形に切って皮をむく。種に近い赤い部分は取り分けて、細かく切っておく。
- ③クレソン、スプラウト、ゆでたオクラを食べやすい大きさに切る。
- ④長イモは皮をむいて、薄めの短冊切りにする。
- ⑤①のボウルの中に②のくし形に切ったモモと、④の長イモを入れてあえ、冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- ⑥皿にクレソンを広げ、⑤のをせ、オクラとスプラウトを散らす。②で取り分けたモモの赤い部分を飾り、ボウルに残っているドレッシングをかけ、出来上がり。

ワンポイントアドバイス

生ハムをプラスすればさらに華やかになり、夏のおもてなしに最適です。



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。



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。



■やまなし森の印刷紙
この印刷紙には、FSC森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。