

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「白菜のシャキシャキサラダ・香り油かけ」

「白菜を氷水につける」

ココガ
プロのフサ



千切りにした白菜は、さっと洗ってから氷水に入れて3分ほど置いてからよく水気を切ります。パリッとすると同時に、白菜独特の臭みが抜け、甘みが増して食べやすくなります。

〈材料〉

白菜の白い部分

…4~3枚分

めんつゆ(原液)

…大さじ1~2

白ゴマ…大さじ1

ごま油…大さじ2~3

- 〈作り方〉
- ①白菜の白い部分を細めの千切りにして、氷水につける(上記参照)。
 - ②①の水気をよく切ってからお皿に盛り、白ゴマをつぶしながらふり、上から麺つゆをかける。
 - ③小さめの鍋にごま油を入れて弱火にかけ、ゆつくりと熱して煙が立ってきたら②の白菜の上から回しかけて、よく混ぜてから食べる。

シェフのアドバイス

旬の白菜をごま油の香りが食欲をそそるサラダにしました。ごま油は、多過ぎるとどくなるので注意を。さっとあぶった油揚げを千切りにして混ぜたり、ラーメンサラダの具にしたりと応用がききます。余った葉はおひたしや炒め物に使ってください。

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/
17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】

新年会などの各種宴会の予約を受け付け中です。
予算に合わせてご用意しますので、気軽にご相談ください。