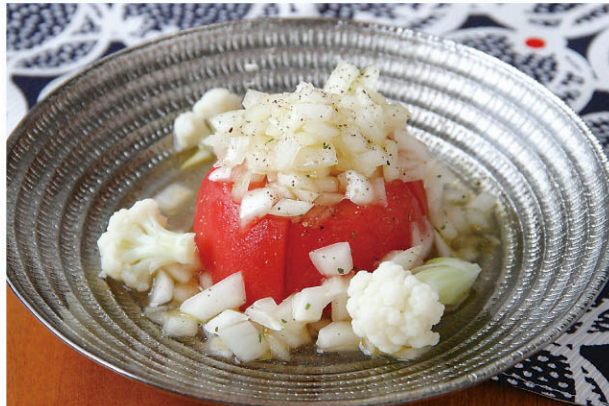


「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



冷やしトマトの 「サラダ玉ネギの食べるドレッシング」のせ

〈材料〉

サラダ用玉ネギ

(真白、サラたまなど)…2個

オリーブオイル…100cc

浅漬けの素(市販品)…100cc

粗挽きコショウ、塩…適量

トマト…1個

カリフラワー(飾り用)…適量

ココが
プロのワザ

「塩水にさらす」

刻んだ玉ネギはしょっぱ目の塩水に浸け、10分ほど経ったらザルに上げ、流水で洗って塩気を抜きます。辛味が抜け、甘味も増すので食べやすくなります。

〈作り方〉

- ①玉ネギは粗いみじん切りにする。トマトは皮を湯むきし、冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ②ボウルに塩水(濃度3%程度)を作り、①の玉ネギをさらし(上記参照)、水気をよく切る。
- ③保存容器にオリーブオイルと浅漬けの素、②の玉ネギを入れて粗挽きコショウを振り、軽くかき混ぜてから冷蔵庫の中で半日ほど置く。
- ④トマトを食べやすい大きさに切つて器に盛り、③のドレッシングをかけ、カリフラワーを飾る。

シェフのアドバイス

今が旬のサラダ用玉ネギを使った簡単&ボリューム満点のドレッシングです。今回は冷やしトマトに乗せましたが、お豆腐や温野菜、焼き野菜に乗せたり、マリネの漬け込み液にしたりなど色々応用できます。

「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】

新玉ネギ、ナス、ズッキーニなど夏野菜が旬を迎えています。お料理や人気のおばんざいバイキングにも使っていますので、ぜひ、おいください。