

「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!



「豆苗(とうみょう)のベーコンオイル和え」

「すぐに食べる」

この料理は時間勝負。作ってから時間が経つと豆苗がしんなりしてしまいます。食べる直前に作ったり、テーブルで仕上げたりして、すぐに食べられるようにするとよいでしょう。

ココガ
プロのワザ

〈材料〉

豆苗…1袋
ベーコン…5枚
オリーブオイル…大さじ3
黒コショウ…少々
ハーブソルト…適量

シェフのアドバイス

豆苗やかいわれ大根などのスプラウト(新芽)類は、価格が手頃で栄養価が高いため、食卓に取り入れたい野菜です。豆苗は独特のクセがありますが、この調理法だとあまり気になりません。いろいろなスプラウトで試してみてください。



〈作り方〉

①豆苗は、きれいに洗って根本を切り落としてから半分に切り、水気を切ってから皿に山形に盛っておく。

②ベーコンは1センチ幅に切り、小さなフライパンにオリーブオイルと一緒に入れる。

③②を弱火にかけてじっくりとベーコンの風味を油に移し、ベーコンの端がカリッとして、うっすら煙がたつたら火から外し①に回しかける。黒コショウとハーブソルトをふり、豆苗をオイルとよく絡めて食べる。

「季節の台所・彩」

北見市光葉町26 ☎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※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】 歓送迎会シーズンです。宴会プランは、料理8品と2時間飲み放題で3000円~、4名様~で前日までに予約を。予算や料理の好みも相談してください。