

「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!



「ニンジンとミカン缶のサラダ」

「ニンジンを一晩寝かせる」

ココガ
プロのワザ

ニンジンとは、茹でたシロップに浸したまま粗熱を取り、保存容器などに入れて冷蔵庫で一晩寝かせます。シロップの甘味が中まで浸透し、ニンジン独特のクセが消えて食べやすくなります。

- ① ニンジンは、きれいに洗って皮つきのまま食べやすい大きさに乱切りにする。ミカンの缶詰は実とシロップに分ける。
- ② 小さめの鍋にニンジンを入れ、シロップの水割り（1対1）をかぶるくらいまで入れて中火〜弱火にかける。竹串がすーっと通る程度になったら火からおろし、冷蔵庫で冷ます（上記参照）。
- ③ ②を冷蔵庫から取り出して汁気を切り、缶詰の中身好みの量とマヨネーズで和えて器に盛る。

〈材料〉2人前
ニンジン…1本
ミカンの缶詰（4号缶）…1缶
水…適量
マヨネーズ…大さじ1

シェフのアドバイス

デザート感覚で食べられるサラダ、甘いニンジンとミカンの酸味をマヨネーズがまとめます。お子さんやニンジン嫌いの方もぜひ試してみてください。また、一晩寝かせたニンジンを裏ごしすると「ニンジンのきんとん」にもなります。残ったミカンはおやつにしてね。



「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】今年もおいしいおばんざいを用意して、皆さんのご来店をお待ちしております。新年会は2時間の飲み放題付きで3000円から。予算や料理の内容のご相談にも応じます。