

「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!



## 「サツマイモとマカロニのサラダ」

### 「水分を吸わせる」

サツマイモは水分を多く含んでいるので、マヨネーズで和えるとベタつきがちになります。マカロニやナッツ類を入れると余分な水分を吸い取ってくれる上、食感も変わってよりおいしく食べられます。

ココガ  
プロのフサ

〈材料〉2人前

サツマイモ…中1本  
マカロニ…50g  
バターピーナッツ…40g  
マヨネーズ…大さじ1～2  
塩・コショウ、砂糖…適量  
飾り用野菜…レタス、大根、  
ニンジン、キュウリなど

### シェフのアドバイス

サツマイモの甘味をいかにするには、マヨネーズを入れすぎないこと。味を見ながら調節してください。サツマイモをカボチャに、バターピーナッツは他のナッツに変えてもOK。いろいろ組み合わせ楽しんでください。

〈下準備〉マカロニを袋の指示通りにゆでる。バターピーナッツは、袋などに入れて上からすりこ木などでたたき、粗目につぶしておく。

### 〈作り方〉

① サツマイモは、水にぬらしてから全体をラップで包み、電子レンジ(500W)で5分ほど加熱して中まで火を通す。熱いうちに皮をむき、ボウルなどに入れてつぶす。  
② ①にゆでたマカロニとピーナッツを入れ、マヨネーズで和える。  
③ 塩・コショウ、砂糖などで味を調えたら粗熱を取ってから冷蔵庫で冷まし、食べる時に野菜を飾る。

「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】

人気のおばんざいには、札幌大球(キャベツ)ほかの漬物類が充実しています。また、忘年会などの宴会コースは2時間の飲み放題付きで3000円から。