

「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!



「はるさめときゅうりの浅漬けサラダ」

「春雨の戻し方」

ココガ
プロのフサ

春雨は、はさみなどで食べやすい長さに切ってから耐熱の平たいパットなどに並べる。そこにかぶるくらいの熱湯を注ぎ、フタをして10分ほど置いて戻したらザルにあげてお湯を切る。

- ③を盛って飾り野菜を添える。
- ④皿にスライスしたタマネギを敷き、
- ① キュウリを千切りにする。タマネギは薄くスライスし、氷水に放してから水気をふき取る。
- ② 耐熱容器に鶏ササミを入れ、酒を振って軽くラップをかけ、電子レンジで2〜3分加熱しそのまま冷まして、粗熱が取れたら細く裂く。
- ③ 春雨を戻し(上記参照)、熱いうちにボウルに移し①のキュウリを加え浅漬けの素を混ぜてよく揉みこむ。粗熱が取れたら、②の鶏ササミと和え、ごま油で味をととのえて白ごまを振る。

シェフのアドバイス

春雨を使ったシンプルなサラダです。今回は、浅漬けの素で味付けしましたが、好みのドレッシングなどに変えていろいろな味を楽しんで。一度戻した春雨を冷蔵庫で保存すると、ゴムのような食感になるので、食べ切れる分だけに戻してください。

「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〜21時(LO20時)、月曜定休※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】地物の野菜がたくさん出回りはじめ、野菜がおいしい季節になりました。当店でもおばんざいや料理にたっぷり使っていますので、ぜひ、ご来店ください。