



### ポイント

ゼンマイにしっかり味がつくので、和え胡麻には味をつけないでください。

## ゼンマイ胡麻和え



### ■材料 (約4人前)

- 乾燥ぜんまい……200g (茹でたもの)
- 人参………適量
- 出汁………2カップ
- みりん………大さじ2
- 酒………大さじ2
- 濃口醤油………大さじ2
- 白胡麻 (すりごまでも可) ……大さじ4

### ■作り方

- (1)乾燥ゼンマイを戻し、食べやすい大きさに切ります。人参も細切りにします。
- (2)出汁と(1)を煮立て、みりん、酒、濃口醤油を順番に入れます。
- (3)落としふたをして、ゆっくりと炊き、煮つめたら冷ましておきます。
- (4)白胡麻は煎ってすりませます。
- (5)しっかりと冷めて汁気をきったゼンマイに胡麻を混ぜ合わせて出来上がりです。

## 大根とグレープフルーツのサラダ

### ■材料

- 大根………約10cm
- グレープフルーツ……1個
- マヨネーズ………大さじ2
- はちみつ………大さじ1
- 塩こしょう………少々
- ぎざみパセリ………少々
- 塩………少々

### ポイント

大根から水分が出るので、濃い目の味付けにします。

### ■作り方

- (1)大根を長さ5cmの短冊切りにし塩をふっておきます。
- (2)ボールにマヨネーズとはちみつを入れ、グレープフルーツの実を食べやすい大きさに割って加え、全体を混ぜます。
- (3)水気をしっかり絞った大根もボールに加えて混ぜ、塩こしょうで味を整えます。
- (4)パセリをふりかけて出来上がりです。



## りんごのサラダ

### ■材料

- りんご (赤) ……3個
- カシューナッツ……1袋
- かいわれ大根……1パック
- 生クリーム………100cc
- レモン汁………少々
- 塩こしょう………少々

### ポイント

カシューナッツを入れることで味にやわらかみが出ます。

### ■作り方

- (1)りんごは縦6ツ割にして芯を取り、塩水にさらし薄切りにします。
- (2)ナッツはみじん切りにし、かいわれ大根は根元を切り取り、水気を切っておきます。
- (3)ボールにりんご、ナッツ、かいわれ大根を入れ、塩こしょうとレモン汁で味を付けて混ぜ合わせます。
- (4)(3)に生クリームを加え、手早く混ぜて出来上がりです。

