



地元野菜のタルチンヌ

材料 (4人分)

■オニオンコンフィ

新玉ねぎ・・・1個

塩・・・2g

オリーブオイル・・・大さじ2

にんにく・・・1/2片

■生野菜とパン

ラディッシュ・・・1粒

にんじん・・・5g

黄色にんじん・・・5g

アスパラガス・・・1本

ミニバゲット・・・1本

ドレッシング・・・適量

作り方

1 オニオンコンフィをつくる

新玉ねぎの皮をむき、芯をくりぬき薄くスライスする。

鍋にオリーブオイルをひき、皮をむいて芯を取ったにんにくを入れ、弱火でじっくりと香りを出す。スライスしておいた新玉ねぎを入れ、塩をして、しんなり柔らかくなるまで、ゆっくり火をとおす。

2 生野菜とパンの下準備

Aを極薄にスライスして、氷水に15分程度さらしてシャキッとさせておく。

ミニバゲットは縦長に、厚さ1cmぐらいに切る。

3 仕上げ

バゲットをオーブンでかるく焼き、オニオンコンフィをのせる。

さらに、スライスした生野菜をドレッシングで和え、彩りよくあしらう。

A



地元野菜のミジョテ

材料 (4人分)

大根・・・1/4本

にんじん・・・1/2本

黄色にんじん・・・1/2本

ラディッシュ・・・8粒

ブロッコリー・・・1/2個

アスパラガス・・・4本

さといも・・・2個

菜の花・・・4本

ミニトマト・・・8粒

■野菜のゆで汁

水・・・2.5ℓ

塩・・・50g

■ブイヨンスープ

固形ブイヨン・・・1個 4g

水・・・350ml

塩・・・5g

カレー粉・・・1g

■トッピング

サラダセット・・・100g

ドレッシング・・・適量

干しぶどう・・・16粒

アーモンドスライス・・・10g

ドレッシング・・・適量

作り方

1 野菜の下ごしらえ

大根・にんじん・さといも：皮をむき、1cm幅ぐらいのいちょう切りにする。

ブロッコリー：房を小さめの1口サイズに切り分け、茎は皮をむいてから乱切りにする。

アスパラガス：根元5cmぐらいのところは皮をむき、長さ3cmぐらいに切る。

ラディッシュ：半分に切る。

菜の花：洗う。

ミニトマト：湯むきをする。

2. 野菜をゆでる

大きめの鍋にたっぷりの水(約2.5ℓ)を入れ、火にかけて沸騰させて塩を入れる。

それぞれの野菜を茹でて、氷水で急冷する。冷めたら速やかに水気を切っておく。

※同じお湯を使って茹でるため、色の出にくいものから茹でていくとよい。

さといも【7分】

大根・にんじん・ラディッシュ【6分】

ブロッコリー・菜の花【1～2分】

アスパラガス【2分】

3. ブイヨンスープで煮ふくませる

鍋にブイヨンスープの材料を入れ、一度沸騰させる。

そこに、2の野菜を全て入れて1分程したら火を止める。

15～20分程度そのまま放置して冷ましながらブイヨンの味を野菜に含ませる。

4. トッピングの準備

サラダセット：洗って水気を切っておく。

アーモンドスライス：オーブン、もしくはフライパンで香ばしく炒っておく。

干しぶどう：そのままか、もしくは固めのものであれば5分程度ぬるめのお湯につけてもどす。

5. 仕上げ

少し深めのお皿に野菜を盛り、ブイオンを注ぎ入れる。

中央に、野菜の上にサラダをボリューム感たっぷりに盛り、ドレッシングを少しかける。

最後にアーモンドスライスと干しぶどうを上から散らす。