

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑱

～小粋なフレンチ～

生サーモンのアボカドサラダ仕立て

サーモンとアボカドは相性バツグン！レモンの酸味でこの季節にぴったりのさわやかなお料理をお楽しみください。ご家庭で簡単にできるおしゃれなフレンチです。



材料（4人分）

- 生サーモン（サク）・・・320g～（1人80g～）
- アボカド・・・・・・・・・・1個
- レモン・・・・・・・・・・1/2個
- トマト・・・・・・・・・・1個
（アボカドと同じくらいの大きさのもの）
- 紫玉ねぎ・・・・・・・・・・1/3個
（なければ普通の玉ねぎでよい）
- 黒オリーブ・・・・・・・・・・6個
- 生バジル・・・・・・・・・・4枚
- オリーブオイル・・・・・・・・60cc
- レモン絞り汁・・・・・・・・50cc
（レモン約1と1/2個分）
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ガーリックパウダー・・・・小さじ1/2
- ブラックペッパー・・・・少々



作り方

1 下準備

アボカドは1cmの角切りにして、色が変わらないようにレモンを搾りかけておく。



トマトはヘタを取って半分に切り、種を出して1cm角に切っておく。



Point! 仕上がりが水っぽくならないように種を出す。

紫玉ねぎはみじん切りにする。
黒オリーブは横3等分に切る。



2 ドレッシングを作って和える

オリーブオイルにレモン汁、塩、砂糖、ガーリックパウダー、ブラックペッパーを加えて、泡立て器でよく混ぜる。



アボカド、トマト、紫玉ねぎ、黒オリーブ、生バジル2枚を手でちぎって、ドレッシングに加えて和える。



Point!

先にドレッシングに和えて、味をなじませておく。

3 サーモンをソテーする

フライパンをよく熱し、軽くオイルで拭く。生サーモンを表裏、強火で表面だけサッと焼いて、すぐに氷水に取る。サーモンが冷めたらペーパーで水気を拭く。

Point!

サーモンの表面を焼いて急激に冷やすことで、仕上がりが生っぽくなるのを防ぎます。



4 仕上げ

サーモンを5mmぐらいの厚さに斜めスライスして、皿の中央に置く。



2を盛り付け、ドレッシングもたっぷりかけて、バジルの残りをあしらう。バケットを添えておき、最後に皿のソースをつけて食べる。



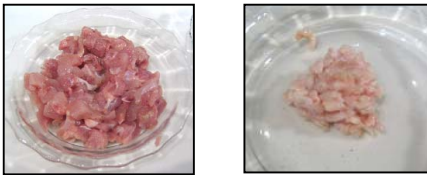
レンズ豆とチキンのスープ



作り方

1 下準備

鶏のモモ肉は皮をはずし、身は1cm角に切って塩・こしょうし、皮は細かく切っておく。



にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。

アスパラガスは、塩少々を入れた熱湯でサッと茹で、冷みに取って色止めした後、2cmの斜め切りにしておく。

レンズ豆は洗って水を切る。



Point !

レンズ豆はあまり早くから洗うと豆どうしがくっついてしまうので、注意しましょう。

2 炒める

鍋を熱してサラダ油を入れ、鶏の皮を入れてよく炒め、オイルを出す。

鶏の皮がややカリッとしてきたら、にんにくを入れ良い香りが出るまで炒める。

Point ! にんにくは焦がさないようにじっくり炒めましょう。

にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、さらにモモ肉も入れて、周りがふっくらするくらいに炒めたら、水を入れる。

材料 (4人分)

鶏モモ肉	1/2枚
塩・こしょう	少々
レンズ豆	150g
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2個
アスパラガス	4本
サラダ油	小さじ1
水	800cc
チキンコンソメ	小さじ山1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
セイボリー	小さじ1



セイボリー

3 煮る

レンズ豆、セイボリーを入れて、沸騰したら弱火にし、蓋をして15分煮る。

セイボリーとは・・・

ヨーロッパでは「豆のハーブ」といわれ、豆料理との相性がとても良く、豆料理には欠かせません。多年草のウインターセイボリーと一年草のサマーセイボリーがありますが、サマーセイボリーのほうが芳香性が強く、よく使われます。消化を促進し、食欲を増進する。心と身体のバイタリティーを高める効果があります。

豆料理はお腹が張るといいますが、セイボリーはそれを防ぐ役目をしてくれます。豆には繊維質がいっぱいで、腸にとっても良い働きをするのでたくさん食べたいものですね。

豆がやわらかくなったら、チキンコンソメと塩、好みでこしょう少々で仕上げる。

Point !

豆料理は初めから味付けすると豆が固くなってしまいますので、必ず豆がやわらかくなってから味付けしましょう。



4 仕上げ

器につき分けてから、アスパラガスをあしらう。

