

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ44

～うっとうしさにはこんな演出が生きる～

レモンライス



材料（4人分）

米・・・・・・・・・・2合
水・・・・・・・・・・180cc（米と同量）

ツナ缶詰め・・・・・・・・200g
ブラックタイガー・・・・中12尾
グリーンアスパラガス・・・・4本
黒オリーブ・・・・・・・・8個

《合わせレモン酢》

サラダ油・・・・・・・・大さじ1.5
ツナ缶の汁・・・・大さじ2（ぐらい入っている）
レモンの絞り汁・・・・大さじ3
レモンの皮すりおろし・・・・少々
塩・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
ブラックペッパー・・・・少々
細切りのレモンの皮・・・・少々

《飾り用》

完熟トマト・・・・2個
ラディッシュ・・・・2個



作り方

米と同量の水でご飯を炊いておく。

グリーンアスパラガスは、皮の硬い部分をピーラーで剥いて、斜めに切る。

ブラックタイガーは殻を剥き、背ワタを取ったら適当な大きさに切る。

鍋に湯を沸かし、少し多目の塩を入れてアスパラガスを茹でる。茹で上がったら冷水に取り、色止めする。続いて同じ湯でブラックタイガーを茹で、同じく色止めする。

Point! エビにはよく火を通しましょう。

黒オリーブは横にスライスしておく。

合わせレモン酢の材料をよく混ぜ合わせておく。

炊き上がったご飯に、合わせレモン酢を混ぜ込む。ご飯を切るようにして混ぜる。その他の具も混ぜる。

皿にトマトの薄切りを敷き、その上にご飯を盛り付ける。好んでラディッシュを適宜あしらう。



魚貝類のグラスサラダプレート

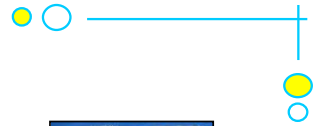


材 料

- ホタテ貝柱（刺身用）・・・ 8個
- 甘エビ・・・・・・・・・・・・ 12尾
- スモークサーモン・・・・・・ 4枚
- タコ・・・・・・・・・・・・・・ 150g
- ベビーリーフ・・・・・・・・・・ 1パック
- セロリ・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ピーマン・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- パプリカ（赤）・・・・・・・・・・ 1/4個
- きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- アボカド・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- 完熟ミニトマト・・・・・・・・・・ 8個

《パープルドレッシング》

- 紫たまねぎ・・・・・・・・・・・・ 50g
- レモンの絞り汁・・・・・・・・・・ 大さじ2
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 粒マスタード・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- 松の実・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2



作り方

- 1 松の実をフライパンに入れて火にかけ、少し焦げ色がつくまで乾煎りする。煎ったら冷ましておく。
- 2 パープルドレッシングを作る。紫たまねぎはすりおろし、その他の材料と混ぜ合わせる。
Point ! 混ぜてすぐにはまだ白色をしています。時間が経つにつれて、レモンの酸味で玉ねぎの紫色が増してきます。
- 3 野菜の下ごしらえをする。ベビーリーフは洗って水を切り、セロリは薄切りに、ピーマン、パプリカは細切りにする。きゅうりはフォークで表面を削ってから5ミリ厚さに切り、アボカドは1センチ角に切る。ミニトマトは横半分に切る。
下ごしらえした野菜は冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 4 魚介類の下ごしらえをする。ホタテ貝柱は縦4つまたは2つ割りに、食べやすく切っておく。甘エビは盛り付けた時に綺麗なように殻を剥く。タコも食べやすい大きさに切る。スモークサーモンは1枚ずつ丁寧にはがす。
- 5 食べる直前に、グラスに野菜と魚貝類を盛り付け、松の実を上にはがす。
Point ! グラスを横から見たときにも彩り良くなるように盛り付けましょう。
- 6 ドレッシングは小容器に分けて添え、食べる時にかける。

