



昼 食

Lunch

— Hot Salad —

ちょっとひと工夫の
温野菜をメインディッシュに

ホットサラダ

旬の野菜は皮や茎などもなるべく残さず、そのままの
形を丸ごと調理するのが理想的。

ちょっと高くても、無農薬の有機栽培にこだわって、
その代わり調理はできるだけシンプルに。

香味野菜やスパイスをアクセントに使った温野菜でたっぷりいただきます。



43

ビタミンや食物繊維が豊富で
低カロリーのきのこで満腹！

マイタケと えのきのサラダ

材料(2人分)

| | |
|---------|------|
| マイタケ | 1パック |
| えのき | 1パック |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 七味唐辛子 | 適宜 |

つくりにかた

- ①マイタケとえのきは、軸の固い部分を切り落とし、食べやすい大きさに手で割いておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、マイタケとえのきを入れて、ひっくり返しながらか、中火で焼く。
- ③マイタケに火が通ったら、しょうゆをまわしかける。好みで七味をふる。

44

ハーブの香りを楽しむ
ちょっとお洒落なかぼちゃ料理

カボチャの ローズマリーサラダ



材料(2人分)

| | |
|---------|-------|
| かぼちゃ | 1/4 個 |
| ローズマリー | 1 枝 |
| オリーブオイル | 大さじ 2 |
| 塩コショウ | 少々 |

つくりかた

- ①かぼちゃはラップにつつんで 500w のレンジで 3～4 分ほど加熱。一口大に切る。
- ②鍋にオリーブオイルとローズマリーを枝のまま入れて、弱火で加熱。あたたまったらかぼちゃを加えてフタをして蒸し焼きにする。焦げ付かないように時々転がしながら、焼き色をつける。塩コショウで調味。



45



オリーブオイル×ナンプラー。
野菜の旨味を引き出す新提案です
カブのエスニックサラダ

材料(2人分)

| | |
|---------|---------|
| カブ | 3 個 |
| ニンニク | 1 片 |
| オリーブオイル | 大さじ 1-2 |
| ナンプラー | 小さじ 2 |

つくりかた

- ①カブは根の部分を 6 等分のくし形に、茎と葉の部分を粗みじん切りにする。ニンニクは潰して皮と芯を取り除いておく。
- ②フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがたってきたら、カブの根を加えて中火で炒める。2 分ほど炒めたら茎と葉を加えて一緒に炒め上げ、ナンプラーで調味する。