

◎アボカドのグリル ナッツのカaramelソース◎

2024年3月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

アボカドを焼いて上に甘いカaramelとナッツをトッピング
気取らないのにおしゃれなレシピです

■材料(4人分)

アボカド	2個
クルミ	20g
黒蜜	大さじ3
バター	30g
塩	適量
ケイジャンスパイス	適量
ハーブ・・・	
セルフィーユ・ミント	適量



【ポイント】

カaramelの濃度は少しコツが必要です。冷めると1段固くなりますのでこのくらいかなと思ったらお玉やスプーンに1滴たらすと冷えるのでそこで、落ちないけど固まらないくらいがベストです！

通常のカaramelはグラニュー糖で作りますが黒蜜仕様なので風味豊かでワインにぴったりです。

1

アボカドは縦半分に分けて包丁で切り種を取り除く。塩を振って断面を上にして魚焼きグリルかトースターで焼き色がつくまで3-5分焼く。

2

フライパンにクルミを入れ弱火で時々動かしながら香ばしい香りになるまで乾煎りする。一度取り出す。

3

②のフライパンにバターを入れ弱火にかける。バターが溶けたら黒蜜を加え軽くヘラでバターとなじませ中火～弱火で大きな泡がフツフツするまで加熱する。少しとろみがついたら半量取り分ける。

クルミをフライパンに加えヘラで混ぜカaramelソースをクルミに絡ませる。

4

皿にアボカドをのせ、カaramelソース・クルミ・ケイジャンスパイスを散らし中央にハーブをたっぷり添える。

