

◎キャロットラペと豆腐のサラダ◎

2019年6月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

フランスのサラダの定番キャロットラペ。豆腐のマリネを加えたら深みが出てとっても美味しくなりました！

■材料（2人分）

人参	中1本	約250g
木綿豆腐	50g	
A 水	100ml	
A 塩	小さじ1	
オリーブオイル	適量	
B 粒マスタード	小さじ1/2	
B はちみつ	小さじ1/2	
B 塩	小さじ1/6	
B 米酢	小さじ1	
B オリーブオイル	小さじ2	
パセリのみじん切り	好みて適量	
くるみ	好みて適量	



1 木綿豆腐は3cm長さ2cm厚さくらいに切り、Aを溶かした中に1時間漬ける。水気を切り、キッチンペーパーに包んで形が崩れないくらいの重しをして30分以上置いておく。タッパーに移し、オリーブオイルをからめておく。(豆腐のマリネ)

2 人参は繊維切りスライサーで繊維切りにする。

3 ボウルにBを入れてホイッパーでよく混ぜる。②の人参を入れてドレッシングが絡むように箸で混ぜる。

4 皿に人参を盛り付け、上に豆腐のマリネを崩してのせる。好みてクルミ・パセリを散らす。

ポイント

豆腐のマリネはオリーブオイルの中に豆腐が入っていれば1週間以上冷蔵保存可能。日が経つとねっとりとしてくるのがまた美味しい。

キャロットラペ・・・ラペはフランス語で削るという意味。人参を細くスライサーで削ったもので作るフランス家庭の定番サラダ。包丁で繊維切りにするより切れ味の悪いチーズおろし用のスライサーなどで切り口がギザギザになるように仕上げるとドレッシングのからみがよくなり本場流に仕上げることができる。粒マスタードの代わりにハニーマスタードや普通のマスタードを使用しても美味しい。冷蔵保存3日。