

たっぷりのサラダをオムレットで包みました。ブルーベリージャムで作るソースと一緒にどうぞ。

■材料（1人分）

ソース-----

A|赤ワインビネガー 小さじ1/2

A|ブルーベリージャム小さじ1

A|塩 ひとつまみ

A|コショウ 適量

オリーブオイル 小さじ1

サラダ-----

ベビーリーフ 適量

アスパラガス 1本

ラディッシュ 1個

フルーツマト 1個

ブリー ド モー 3切れ 好みのチーズでよい

セルフィーユ 適量

エディブルフラワー

オムレット-----

B|卵 3個

B|ドライハーブ ふたつまみ バジル・オレガノ・ハーブミックスなど

B|塩 ふたつまみ

B|コショウ 適量

オリーブオイル 適量



1 (ソース)ボールにAを入れよく混ぜる。混ぜながらオリーブオイルを少しづつ加えて乳化させる。

2 (サラダ)アスパラガスは下1/3の皮をむき塩ゆでして3等分に切る。フルーツマト・ラディッシュは食べやすく切る。

3 (オムレット)ボールに卵を割り入れBを加えて混ぜる。直径20cmほどのフライパンを熱しオリーブオイルをなじませる。フライパンが熱くなっているのを確認し、卵液を一気に入れる。中火にかけ箸でよく混ぜる。生の卵液が少なくなったら箸を止めて裏面が少し固まるのをまつ。返して裏面はさっと焼く。

4 皿にオムレットをのせ、サラダをはさむ。オムレットをかぶせてソースをかける。



Cirton ヨーコ先生 ハーブの季節

新緑の春はたくさんのハーブも葉柔らかかに美しい緑を楽しませてくれます。お料理の味のアクセントに使うもよし、添えるだけでワンランク上のお料理を仕上げてくれます。そんなハーブは西洋に古くから根付いたのはその薬効にもあります。今回たっぷり使用したセルフィーユ(チャービル)は利尿・低血圧・消化促進に効果があると言われてます。なにはともあれ、美味しく食べるのが一番。残ったセルフィーユはサラダはもちろん、刻んでドレッシングやマヨネーズに混ぜたり、カルパッチョにちらしたり。その美しさ、お味を是非楽しんでください。