

◎◎ キャロットラペ ◎◎

■材料（4人分）

ニンジン	2本（200g）
塩	小さじ1/3
セロリ	1/2本
パイナップル	80g
パセリ	適量
【ドレッシング】	
酢	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
白胡椒	少々
砂糖	大さじ1/2
マスタード	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2



- 1 オリーブオイル以外のドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、最後にオリーブオイルを少しずつ加えてホイッパーで混ぜる。
- 2 ニンジンの皮をむき、スライサーでおろす。塩（小さじ1/3）をまぶして水分がでるまでおき、水分をしぼっておく。
- 3 セロリは薄くスライス、パイナップルは小さい角切りにしておく。パセリはみじん切りにする。
- 4 ニンジン・セロリ・パイナップルをボールに入れて1のドレッシングであえる。冷蔵庫で冷やして味をなじませ、食べる直前にパセリをふりかける。



★ニンジン&パイナップル！！★

ニンジン、パイナップルが美味しい季節ですね。

ニンジンにはアスコルビナーゼというビタミンCを壊す酵素が入っているので、生で食べる場合はお酢やレモン汁でこの酵素の働きを抑えるとよいです。手切りでまっすぐとカットするよりもスライサーでおろすとよりドレッシングの味がしみ込みます。

パイナップルのクエン酸は食欲増進だけでなく疲労を回復する力があります。さらにプロメラインというたんぱく質分解酵素を多く含むのでお肉と一緒に食べると消化を促進します。お肉のつけあわせにもピッタリです。余ったパイナップルはお肉を柔らかくするのに使ってください。

ばん くみこ先生のコメント★

小学生の頃、毎日食卓にニンジンサラダがでていました。視力が急激に落ちた私を母が心配して、ボールいっぱいニンジン千切りを毎日食べていました。毎日なのでうんざりしてしまい、レーズンしか食べなかったのを覚えています。毎日ニンジン千切りしていた母親の愛情を感じます。最近をよくニンジンを体が欲する時があるのですが、βカロテンが不足しているのかもしれないね。セロリを入れてアクセントにして、レーズンの代わりに旬のパイナップルを入れました。パイナップルは彩り鮮やかですよ。キャロットラペは付け合せにもおすすめです。常備菜として長期保存する場合はパイナップルを外して保存してください。

