

## ■材料

## 【梅干しドレッシング】 作りやすい量

梅干し	大2個
玉ねぎすりおろし	大さじ1・1/3
酢	大さじ4
※油	120ml
塩	適量

※油は香りの強くないものがむきます。

菜種油・白ゴマ油・サラダ油など

## 【サラダ野菜】 2人前

オクラ	2本
いんげん	4本
ゴーヤ	4cm
トマト	小1個
レタス	適量
赤芽	好みで
塩・油	適量



**1** オクラは塩で産毛をこすり、がくを取り除き、斜め半分切る。いんげんは4cm長さに切り塩をまぶす。ゴーヤは種、ワタを取り除き5mm厚さの輪切りにする。トマトは串切り、レタスは食べやすいサイズにちぎっておく。

**2** フライパンに水・油各大さじ1を熱し、①のオクラ・いんげん・ゴーヤを加え蓋をし、時々ふりながら約4分中火で加熱する。冷ましておく。

**3** 【ドレッシング】梅干しはペースト状になるまで包丁でたたく。ボウルに梅干しのペースト、玉ねぎのすりおろし、塩、米酢を入れてよく混ぜる。油を少しずつ注ぎながら混ぜる。

**4** 器にレタス、トマト、②の野菜を盛り、ドレッシングをかける。好みで赤芽を散らす。

## ★ポイント★

サラダの野菜は味の濃いものがよく合います。茹でずに蒸し炒めにする事で香りや味が濃く仕上がります。



## ★Cirton ヨーコ先生の梅干し☆

毎年この時期は梅干しを作ります。梅雨に入る前に仕込み、梅雨明けと同時に干すのです。ちょうど土用のころなので土用干しといえます。

梅干に含まれるクエン酸は疲労回復、食欲不振によいとされていますまた、抗菌作用や整腸作用、免疫を高める効果も近年注目されています。夏になると身体が梅干しを欲するのは理に適っているのですね。写真は我が家のベランダ 毎年恒例の夏の風景です。