

■材料(2人分)

茄子	1本
トマト	1個
しらす	20g
シブレット	好みで適宜
(大葉でもよい)	
オリーブオイル・塩	適宜
<ドレッシング>	
乾燥 ひじき	5g
玉ねぎすりおろし	小さじ2
米酢	大さじ3
菜種油あるいは白ゴマ油	大さじ5
塩	適量



- 1 茄子は斜めに7ミリ幅の薄切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し数枚重ねて皮目から焼き、最後に両面焼き塩をふる。冷やしておく。
- 2 トマトは7mm厚さの薄切りにする。シブレットは3cm長さに切る。
- 3 (ドレッシング)ひじきは数回水をかえてすすぎ、10分水につけてもどしたら水けを切っておく。
- 4 フードプロセッサー(あるいはミキサー)に③のひじき、玉ねぎすりおろし、米酢、菜種油、塩を入れ、ひじきがペースト状になるまでよく攪拌する。塩で味を調節する。
【保存】
消毒した瓶に入れておけば1週間以上冷蔵保存がきます。大目に作っておくと重宝します。
- 5 皿に茄子、トマトを交互に並べ、ひじきドレッシングをかける。その上からしらす・シブレットを散らす。

Cirton ヨーコ先生の“ひじきについて”

ひじきは毎日取り入れたい食品のひとつ。豊富なのはビタミンA・食物繊維・鉄分・カルシウム。美肌や美髪への効果は絶大です。身体によいとわかっていても毎日取り入れるのは難しいもの。ドレッシングにして冷蔵庫に常備しておくとも毎日食べられて便利です。

★☆☆お知らせ☆☆★

玉川高島屋・C 玉川テラスでのイベントレッスン
参加者募集

7月31日 11時30分～13時30分

<http://www.tamagawa-sc.com/terrace/?id=633>

トマトを使った夏の和食をデモンストレーションでお伝えいたします。トマト尽くしのランチをお召し上がりいただけます。

