

## ◎ クスクスと魚介のサラダ ◎

冷蔵庫に冷やしておいて食べたいときに食べる！ 気軽なクスクスのサラダはワインにぴったりです

## ■材料（2人分）

クスクス	80ml
オリーブオイル	大さじ1・5
A水	200ml
A白ワイン	大さじ2
A塩	小さじ1/2
Aレモンの輪切り	1枚
海老	4尾
片栗粉	大さじ1
Bレモン汁	小さじ2
B砂糖	小さじ1/4
B塩	適量
オリーブオイル	大さじ1・5
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ズッキーニ	20g
ブラックオリーブ	1個
紫玉ねぎ	30g
バジルの葉	2枚と飾り用
レモンの輪切り	仕上げ用



- 1 海老は背ワタを取り除き、殻つきのまま片栗粉と少量の水でよく洗い、流水で流す。鍋にAを沸かし海老を入れて全体が赤くなるまで茹でる。茹で汁ごと氷水にあてて冷やす。海老を取り出し殻をむき、1cm幅に切る。茹で汁はとっておく。
- 3 ドレッシングを作る。ボウルにBを入れて混ぜ、オリーブオイルを少しずつ混ぜながら加える。
- 5 蒸しあがったクスクスに③のドレッシング・④の野菜を加えて混ぜる。

- 2 小さなボウルにクスクス・オリーブオイル、①のゆで汁80mlを入れて混ぜ、10分置く。蒸し器を沸かし、ボウルごと入れて10分蒸す。
- 4 赤パプリカ・黄パプリカ・ズッキーニ・ブラックオリーブは5ミリ角に切る。紫玉ねぎは繊維切りにして水にさらして水けを切る。バジルの葉は繊維切りにする。
- 6 皿に盛り付け、バジル、レモンの輪切りを添える。



## ★Citron ヨーコ先生のポイント★

クスクス 発祥は北アフリカともイタリアのシチリアとも言われている。パスタと同じ小麦を1mmの粒上にしたもの。各国で食べ方に特徴がある。肉や魚料理の付け合わせに、スープ仕立てに、サラダに。少し手はかかるが茹でるより蒸すほうが美味しく料理するポイントです。

冷蔵庫で3日保存可能なので作り置きもできますよ。