

◎ 春野菜のミモザサラダ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

ブロッコリー	1/2株
ロマネスコ	1/2株
アボカド	1個
アスパラガス	6本
スナップエンドウ	6本
ゆで卵（かた茹で）	2個
【ドレッシング】	
白ワインビネガー	大さじ1
EXVオリーブオイル	大さじ2
ケッパー	10粒
グリーンオリーブ	6粒
マスタード	小さじ1/2
イタリアンパセリ	8枝
塩	小さじ1/2



- 1 ブロッコリー、ロマネスコ、アスパラガスを適当な大きさにカットし、塩ゆでしておく。スナップエンドウも塩ゆでし半分に開いておく。アボカドは角切りにする。
- 2 ゆで卵の白身は角切り、黄身はざるなどで細かくこしておく。
- 3 ケッパーとグリーンオリーブはみじん切りにし、イタリアンパセリは葉先をちぎっておく。
- 4 ドレッシングの材料をまぜあわせ、1の野菜をマリネする。
- 5 器にもりつけ、卵の角切りと卵黄を彩りよく散らす。



**ポイント(ロマネスコ) **

ロマネスコはイタリアのローマ生まれの野菜です。イタリア語のBroccolo Romanescoからロマネスコと呼ばれています。先がとがった形がかわいらしく、食卓に出したときに小さな子供が「小さいクリスマスツリーだね♪」と言ったことが印象的です。最近はスーパーでカリフラワーより安く売っているので、サラダや付け合わせに入れるとちょっとお洒落になります。食感はカリカリしていて甘味があり、カリフラワーに似ています。

ばん くみこ先生のコメント★

3月8日は国連が定めた「国際女性デー」です。ニューヨークで労働条件の改善を求めた女性のデモが発端といわれ、「女性の社会参加や労働差別の撤廃などを求める行動を起こす日」として制定された日です。

イタリアではフェスタ・デッラ・ドンナ(女性の日)とされ、男性が女性に日ごろの感謝の気持ちをこめて黄色いミモザの花を贈ります。まだ日本には根付いていいませんが、ミモザサラダを作ってこの日をお祝いしてみませんか？冷蔵庫の中にあるリーフ野菜の上に卵を飾るだけでもいいので、3月8日を意識したミモザな食卓にしてみませんか？