

◎ひじきとカッテージチーズのサラダ◎

ひじきとワインという意外な組み合わせが楽しいサラダ。



■材料(4人分)

乾燥ひじき	10 g
ベーコン	30 g
クレソン	5本
プチトマト	6個
ホワイトマッシュルーム	1個
カッテージチーズ	40 g
バルサミコ酢	小さじ1
エキストラバージンオリーブオイル	大匙1
塩・白コショウ	各適量

1

乾燥ひじきはたっぷりの水に15分つけて戻し水を何度か変えながらすすぎ、ふきん(キッチンペーパー)で包み、水けを絞る。

2

ベーコンは7mm幅の棒状に切る。フライパンを中火で熱し、油はしらずにベーコンを炒め軽く茶色くなりよい香りがしたら取り出す。ホワイトマッシュルームは薄切り。クレソンは3cm長さに切っておく。プチトマトはヘタをのぞき、半分に切る。

3

ボウルにバルサミコ酢・エキストラバージンオリーブオイル・塩・白コショウを入れてよく混ぜ、①のひじき、②のベーコン・プチトマト・クレソン・ホワイトマッシュルームを加えて味がなじむように混ぜる。皿に盛りつけ、カッテージチーズを手でほぐしながらのせる。



■ カッテージチーズとは ■

牛乳から作られるフレッシュチーズ・非熟成チーズのひとつ。多くのチーズに比べるとカロリー・塩分が控えめ。さっぱりとし、ふんわりとした独特の食感は和の食材ともよく合います。

■ 保存 ■

生野菜を加えなければ3日冷蔵保存可能。食べる直前にクレソンやトマトなどを加えるとよいでしょう。