

◎◎ 蕪と生ハムのサラダ バルサミコドレッシング◎◎

旬の、蕪・カリフラワー・金柑の美味しさを引き出すにぎやかなサラダに仕上げました。

■材料(2人分)

蕪	1/2個
カリフラワー	2房
蕪の葉	4本
金柑	1個
生ハム	1枚
エンダイブ(リーフレタス)	適量
胡桃	大さじ1/2
塩・水・オリーブオイル	各適量

＜バルサミコドレッシング＞	作りやすい量＞
Aバルサミコ酢	大さじ2
A塩	3つまみ
A黒コショウ	少々
A粒マスタード	小さじ2
エキストラヴァージンオリーブオイル	大さじ4



@Bellatina

1 蕪は4つの串切りにし、皮をむく。カリフラワーは3mm厚さの薄切りにする。金柑3mm厚さの輪切りにする。生ハム・エンダイブは食べやすいサイズに手でちぎっておく。胡桃はオープン・トースター・フライパンなどで香ばしくなるまで炒り、手で粗くくだく。

2 テフロン加工のフライパンにオリーブオイルを少量しき、中火で熱する。蕪・カリフラワーを入れ、塩少々をふり両面しっかり焼き色が付くまで焼いて取り出す。同じフライパンに蕪の葉、塩、水を入れしんなりするまで加熱して取り出す。

3 ＜バルサミコドレッシング＞
ボウルにAの材料を全て入れ、塩が溶けるまでホイッパーで混ぜる。そこに混ぜながら少しずつエキストラヴァージンオリーブオイルを加えていく。

4 皿にすべての材料を彩りよく盛り付け、最後にドレッシング適量をかけまわす。

■ ポイント ■

バルサミコ酢のドレッシングは野菜はもちろん、ハムや肉類との相性がよいです。今回は蕪やカリフラワーという甘みの強い野菜をあえて焼き、甘さをより強くし焼き色を付けることでほろ苦さを引き出していました。同じくほろ苦い蕪の葉、エンダイブと合わせ、旨みの強い生ハム、また生ハムと相性のよい金柑を合わせ全体をまとめました。季節に合わせて好みの野菜やフルーツと合わせて楽しんでいただければと思います。

＜生ハム＞

生ハムは豚肉を生のまま塩漬けにし熟成させたもの。熟成が進むうちに旨みと豊かな香りが深まっていきます。イタリアの豚もも肉の生ハムはプロシュートと呼ばれ、皮ごと熟成させていきます。繊細な旨みを持ち、マイルドで柔らかいのが特徴。専用のスライサーで薄く切り、そのまま食べるのはもちろんフルーツとも相性がよいです。有名な産地はパルマやサンダニエーレなど。その地の豚肉をその土地の気候で熟成させていきます。同じ豚のもも肉の生ハムでもスペインのものはハモンと呼ばれ皮を剥いてから加工していくため塩味が強く固く仕上がります。そのため薄く切って食べるよりは手で厚めにカットしてつかいます。味わいがしっかりしているのでそのまま食べたり加熱する料理にも向いています。他にもフランス、ドイツ、今は日本でもこだわりの生ハムが作られています。また部位ももも以外のものも作られています。いろいろと食べてみて好みのものを見つけたり、料理やワインに合わせて使い分けるのも楽しいですよ。