

◎ 雑穀米と豆のサラダ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生



2.雑穀米を下味をつけて冷ましている

■材料（4人分）

雑穀米（雑穀+米）	130g
（米・黒米・発芽玄米・大豆・キヌア・ハト麦・きび・あわなど）	
ミックスビーンズ	70g
（ガルバンゾ・レッドキドニー・青エンドウ・大豆など）	
ミニトマト	12個
ひとくちモッツアレラチーズ	60g
ベビーリーフ	適量
セロリ	1/2本
黒オリーブ	25g
緑オリーブ	25g

バルサミコ酢	適量
EXVオリーブオイル	適量
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
レモン汁	適量
砂糖	少々

1 米と雑穀は、たっぷりの沸騰したお湯で湯炊きする。弱火～中火で15分程度火を通す。

2 1をざるでとりあげ、雑穀米が熱いうちに塩・ホワイトペッパー・レモン汁・オリーブオイル・バルサミコ酢・砂糖（少々）をかけて下味を軽くつけておく。

3 セロリと黒オリーブ・緑オリーブは薄くスライスしておく。

4 下味をつけた雑穀米にその他の具材を加え、塩・ホワイトペッパー・レモン汁・オリーブオイル・バルサミコ酢・砂糖（少々）で味付けをする。

ばん くみこ先生のコメント★

今回、サラダの下味の分量をすべて「適量」と表記させていただきました。塩は小さじ1/2から入れて調整してください。一度濃く味をつけてしまうとそれを修正するのは難しいです。仕上げた後も、必ず食べる前にもう一度味見をして、味をととのえてください。

具材はこれ以外にも、生ハムやツナやエビなどあわせても美味しいです。ミモザサラダ風に茹で卵をトッピングしても豪華になります。

ポイント＜雑穀米＞

イタリアではお米もサラダ感覚でいただきます。今回は雑穀米でサラダ作ってみました。今回雑穀米の調理を湯炊きにしたのは、水から炊き上げるとお米の周りが煮崩れてベチャツとした仕上がりになってしまったからです。雑穀を別に茹でておいて、炊いたお米とあわせてもいいですが、その場合は、米は一度洗って周りのぬめりをとったほうがよいです。お好みでタバスコを加えてお肉料理の付け合わせにも使えます。