

◎トウモロコシとホタテのミントサラダ ◎

旬のトウモロコシに爽やかなミントの香りをきかせたサラダは夏にぴったりの1品です。

■材料(2人分)

トウモロコシ	1/4本
ホタテ	2個
ミントの葉	8枚
トマト	1/6個
A 白ワインビネガー	大さじ1
A レモン汁	小さじ1
A はちみつ	小さじ2/3
A 塩	小さじ1/4
A 白コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ2



■ ポイント! ■

①トウモロコシは皮を少しでもつけた状態で蒸した方が香りがよくふっくらと蒸しあがる。

②冷ますときに水分が蒸発してしわになるので、ラップをして冷ますとしわが寄らずにきれいに仕上がる。

③炙って焦げ目をつけることで香ばしい香りが出てとうもろこしの甘みを引き立てることができる。ひと手間ですがぐっと美味しくなりますよ。



1

トウモロコシは皮をつけた状態で15分蒸す。ラップをして冷ます。ガスの直火かガスバーナーで表面をあぶる。包丁で連なるように切る。

2

小鍋に湯を沸かし、ホタテを10秒茹でる。ホタテを3枚の薄切りにする。

3

<ドレッシングを作る>ボウルにAを入れ、ホイッパーで混ぜながらオリーブオイルを糸を垂らすように注ぐ。トマトを5mm角に切ってドレッシングに加える。

4

皿にトウモロコシ・ホタテを盛り付け、③のドレッシングから適量をかける。ミントの葉の半量は繊切りにしてちらし、そのままの葉も添える。

★Citron ヨーコ先生からのお知らせ★

豆腐マイスター講座を開催いたします!

日本の伝統食の豆腐を歴史や栄養面、調理法から深く知り、健康な身体作りに役立てる講座です。

豆腐マイスター協会の理事を務めるCitronヨーコによる豆腐料理レッスン付きです。

11月4日(土)・11月25日(土) 10:30-16:30

場所 料理教室PetitCitron (田園都市線たまプラーザ)

詳細は<http://mytofu.jp/meister/kanagawa-5/>

をご覧くださいますと嬉しく思います。