

## ◎ 黒豆入りパンツァネッラ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

黒豆（塩煮）	60g
フランスパン	1/4本
トマト（小）	1個
キュウリ	1/2本
赤タマネギ	1/8個
セロリ	3-4cm
ツナ	40g
ニンニク（みじん切り）	小さじ1/2
ケッパー（粗みじん切り）	小さじ1
EXVオリーブオイル	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1/2
塩・黒胡椒	少々
バジル	適量



@Bellatina

## ここがポイント！＜黒豆の塩煮＞

最近私のはまっているのが黒豆の塩煮です。ピーナッツの塩ゆでみたいでおつまみに最適です。黒豆の煮汁が花粉症の予防になると聞き、この時期は常備菜にしている毎日食べるようにしています。そのまま食べても美味しいのですが、ご飯に混ぜたり、サラダのトッピングにしたりしていました。先日、ポテトサラダに入れたら「オリーブが入ってるの？」と聞かれたので、パンツァネッラのオリーブ代わりにたっぷり黒豆を入れるレシピが閃きました。圧力鍋で茹でる方もいますが、私はちょっと固めなのが好きなので、鍋でコトコト煮て調整します。しっかり時間をかけて水で戻せば、煮る時間はそんなにかかりません。

## ＜黒豆に塩煮の作り方＞

- 1.黒豆の6-7倍の水で一晩ゆっくり戻す。（今回は150gの黒豆を水1Lで戻しました）
- 2.戻した水に塩（小さじ2）を入れて、1時間ちょっと好みの固さまで茹でる。豆が空気触れるとシワになるので、弱火でゆっくり煮ましょう。煮汁につけたまま粗熱をとります。



1

フランスパンは1.5センチ角に切って、トースターで表面をカリッと焼く。

2

トマトは櫛切りにし、半分に切る。キュウリは乱切りに、赤タマネギとセロリは薄切りにする。

3

トマト・キュウリ・赤タマネギ・セロリ・ツナをボウルに入れ、ニンニク・ケッパー・EXVオリーブオイル・白ワインビネガー・バルサミコ酢を入れひとまぜする。（好みでバジルをちぎって入れても良い）

4

フランスパンを加え軽くまぜ、塩・黒胡椒で味をととのえる。

## ばん くみこ先生のコメント★

パンツァネッラはトスカーナの家料理で固くなったパンを使ったサラダです。トスカーナでは塩の入っていないパーネ・トスカーナを使いますが、今回はフランスパンを使っています。以前はパンを外にだしておいてカチカチにして、水に浸してから絞って野菜とあえ、冷蔵庫で味をなじませて作っていました。あるとき、前菜にこの作り方でしたら「なにこれ？おから？？」と聞かれて、それ以降はパンをトースターで焼いて、さっとあえて出すようにしました。このほうが好評で、作るほうも手間がかからず簡単です。モッツァレラチーズとバジルを具材に入れても美味しいですよ。