

◎ 春野菜のオーブン焼き ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

たっぷりの春野菜をごちゃごちゃと重ねてオーブンへ。ゆっくり焼くことで春野菜の持つ甘みが引き出されていきます。

■材 料（2人分）

新じゃが	1個
かぶ	1個
春キャベツ	1/10の串切り1切れ
空豆	5粒
春しいたけ	1個
アスパラガス	2本
長芋	3cm
ブロックベーコン	40g
レモン	輪切り2枚
タイム	4本
塩	小さじ1/3
エキストラヴァージンオリーブオイル	大さじ1



■ポイント■

野菜は焼くと量が減ります。それを計算してギュギュっと詰めてきついくらいに野菜を入れて焼くと仕上がりが豪華に見えます。特に葉物は形がなくなるほど小さくなりますので今回キャベツは下に入れました。

マリネすることで全体にレモンやハーブの香りをいきわたらせませす。食べる時はレモンやハーブは取り除いて。

今回の野菜ではジャガイモだけが同じ時間の加熱だと火が通らないため下茹でした。

この時期に出回る新じゃがは皮が薄いので皮ごと食べることができます。

【アレンジ】

冬ならブロッコリーやカリフラワーにレンコン、夏ならズッキーニやゴーヤに枝豆、秋にはカボチャや芋類と、旬の野菜で楽しめます。ベーコンの代わりに旨みが出るものとしてアンチョビや鮭をのせても美味しいですよ。

味付けは今回春らしくハーブ&塩&レモンにしました。

チーズやパン粉・マヨネーズをかけて焼いたり、カレー粉をまぶして焼くとまた違った印象を楽しむことができます。

1

新じゃがは皮つきで丸ごとゆで、串がすっと通る固さになったら、皮ごと4等分に切る。

2

かぶは皮が付いたまま6個の串切り、春キャベツは串切りを半分に(ばらさず重ねたままがよい)、春椎茸は半分に、長芋は皮をむき半分に切る。アスパラガスは下1/3の皮をむき、がくをとり4等分に切る。空豆はサヤから出し、皮に包丁で切込みを入れて皮をむく。ベーコンは3cm角に切る。

3

すべての材料を大きなボウルに入れ、塩・オリーブオイル・レモンが全体に絡むように手で混ぜ、ラップをして10分置く(マリネ)。

4

耐熱皿にオープンペーパーを敷き、初めにキャベツを入れる。その上に彩りよく野菜をのせ、最後にベーコンをのせる。オーブンを180℃に温め、すべての野菜に火が通るまで約35分焼く。