

◎ 白インゲン豆と海老のサラダ ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

初夏にピッタリな爽やかなサラダ

■材 料（4人分）

白インゲン豆（下茹でしたもの）	100g
パクチー	適量
セロリ	3cm
海老（小ぶりのブラックタイガーなど）	12尾

(ドレッシング)作りやすい量

米酢	大さじ2
塩・コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ4
にんにくすりおろし	少量



@Bellatina

【豆の下茹で】

白インゲン豆(イタリア産 カンネリーニ)

	250g
水	1ℓ～
ローリエ	1枚

白インゲン豆をザルに入れ、流水で皮に傷を付けないようやさしく洗う。大き目の鍋に入れ、水入れ半日置く。

豆がもどって大きくなりしわがなくなったら(写真)鍋にローリエを加え強火にかける。沸騰直前に泡が出てくるのでしっかり取り除き、弱火で30分～40分茹でる。

茹であがったら保存する場合は茹で汁ごと冷水に漬けて急冷すると日持ちが良い。

冷蔵庫で5日保存可能。

この状態からサラダや煮込みなどの料理にしていく。



- 1 海老の背ワタを竹串でとる。ボウルに海老を入れ、片栗粉大さじ1と少しの水を加えてよく混ぜ、片栗粉がねずみ色になったら流水で水が透明になるまでよくすすぐ。
- 2 小鍋に湯を沸かし、酒大さじ1・塩小さじ1/2を入れ海老を弱火で茹でる。殻が赤くなった後に身の中心部が白くなるまで加熱する。大きなボウルに氷水を張り、茹で汁ごと海老を小さなボウルに移し、ボウルごと氷水に漬けて冷やす。海老の殻、尾をむく。
- 3 セロリは3mm角にしてさっと水に1分さらしてザルに上げる。セロリは2cmくらいに葉を手で摘み取る。白インゲン豆は水分をしっかりとふき取っておく。
- 4 ドレッシングを作る。ボウルに米酢・塩・コショウを入れてよく混ぜ、混ぜながら少しずつオリーブオイルを加えて乳化させる。ニンニクのすりおろしを加え塩で味を整える。
- 5 ボウルに海老・セロリ・白インゲン豆を入れ塩を少しふる。ドレッシングを適量加えてよく和え、最後にパクチーを加えてさっと混ぜる。

■ポイント■

今回使用したファッジヨリカンネリーニはイタリア、ウンブリア州の高地で栽培されたもの。私は豆腐マイスターで豆にはうるさいのですが(笑)皮が薄く、とても甘みの強い上品な味わいの美味しい豆です。今回のサラダの他に鶏肉や羊肉・豚肉と煮込んでも美味しいですよ。