

◎トマトと枝豆のエスニックサラダ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

フルーツトマト	2個
枝豆(茹でてむいたもの)	60g
モッツアレラチーズ (ひとくちサイズ)	60g
タマネギ(みじん切り)	大さじ2
ナンプラー	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2
すりごま	5g
胡椒	少々



1 トマトは2-3cm角に切る。枝豆は塩茹でてさやから豆を取り出し、トマトと一緒に冷蔵庫で冷やしておく。タマネギはみじん切りにしておく。

2 ボウルにナンプラー・レモン汁・オリーブオイル・ニンニク・すりごま・胡椒を入れてよく混ぜる。水気を切ったタマネギを加えて混ぜておく。

3 食べる直前に、2にトマト・枝豆・モッツアレラチーズを加えてさっくり混ぜて器に盛り付ける。



<コメント>

初夏にぴったりの旬のトマト・枝豆を使ったお手軽エスニックサラダです。暑さが厳しくなるこの時期は、タンパク質の入ったサラダがお勧めです。冷蔵庫で具材は冷やしておいて、食べる直前にさっとあえて食卓に運ぶことがポイントです。

手間を省くためにモッツアレラチーズはチェリーサイズの小さなものを使っていますが、普通のタイプをちぎって入れても大丈夫です

ここがポイント<トマト>

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある通り、古くから健康に良いとされているトマト。

夏の食卓には欠かせませんね。トマトを選ぶときは丸みが均一で重いものにしましょう。

新鮮なトマトのへたはみずみずしく、緑色でハリがあります。トマトは完熟したもののほど美味しく、栄養価が高くなります。完熟したトマトは保存袋に入れて野菜室へ、未熟なものは常温に置いておくと甘味がでます。

ビタミンCは種の周りのゼリーの部分に多いので、全部美味しくいただきたいです。

ゼリーが出ないようにするには、トマトのお尻の筋と筋の間に包丁を入れると綺麗に櫛切りができます。