

◎レンコンとカリフラワーのマリネ◎

2019年11月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（2人分）

レンコン	8cm
カリフラワー	3房
生姜	10g
柚子	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量
パルミジャーノレッジャーノ	適量
イタリアンパセリ	適量
酢	適量



【ポイント】

今回、残ったレンコンの周りの部分はきんぴらや味噌汁の具にして捨てずに使ってくださいね。

ドレッシングは生姜の甘い香りを引き出しました。様々な野菜や茹で肉、魚のカルパッチョに合います。多めに作って使いまわしてください。柚子の代わりにレモンを使用しても美味しいですよ。



1

レンコンは4ミリ厚さの輪切りにし、穴のところで円状に包丁やセルクル型で切り、雪の結晶の形にする。酢水に10分さらし、熱湯に酢・塩を入れた中に入れて30秒茹で冷水にさらして水けをきる。カリフラワーは4ミリ厚さの薄切りにする。

2

生姜はすりおろす。小鍋にオリーブオイル・生姜を入れ弱火で甘い香りになるまで加熱する。火を止める。ボウルに柚子の果汁をしぼり、塩を加える。そのボウルに鍋から生姜とオリーブオイルを注ぎ入れてよく混ぜる。カリフラワー・レンコンを入れ、10分以上マリネしておく。

3

皿に②のレンコン・カリフラワーを並べ、マリネ液を上から掛ける。パルミジャーノレッジャーノを削り掛け、柚子の皮も削り掛ける。イタリアンパセリの粗みじん切りを散らす。