

◎ 竹の子のシーザーサラダ ◎

2020年4月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

春には春のシーザーサラダ。筍のほんのりえぐい春の味にチーズや卵・アンチョビはととてもよく合いますよ。

■材料（2人分）

竹の子	1/2個	
卵	1個	室温
そら豆	6粒	
レタス	適量	
スプラウト	適量	
アンチョビ	2フィレ	
パルミジャーノレッジャーノ	適量	
塩・コショウ	適量	
エキストラヴァージンオリーブオイル	適量	



【ポイント】

温泉卵は白身葉固めずトロんと、黄身は半熟状に固めたもの。黄身と白身の固まる温度の違いを利用して作ります。なので温度が高いとうまういかないので温度を測ってくださいね！実際は68℃から65℃が良いのですが置いておくとも温度が冷めるのを考えての70℃にしています。低温調理機をお持ちの方は68℃30分でセットしてください。

竹の子の春らしいえぐみがおいしさのポイント。市販のゆで筍ではこの味わいがでないのは是非、生の竹の子からトライしてみてくださいね！

1

筍は皮を3枚むき、上3cm切り落とす。上から4cm斜めに切り落とし、深さ1/3まで縦に切込みを入れる。たっぷりの湯を沸かし、筍を入れて竹串がすっとささるまで茹でる。米ぬかがあれば加えて茹でると甘くなる。

2

①の筍を洗い、切込み入れたところから縦半分切る。固い皮を手ではがす。上は写真のように姫川の柔らかい部分を残して手ではがす。好みのサイズに切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、筍を中火で両面香ばしく焼き色がつくまで焼く。取り出して塩を振る。

3

レタスは一口サイズに手でちぎって水にさらし、パリッとしたら水けをしっかりと切る。そら豆は塩ゆでし、皮をむく。アンチョビははさみで2cm長さに切る。

4

温泉卵を作る。鍋に卵・水を入れて火にかけて70℃になったら火を止め蓋をして30分置く。

5

皿にレタス・筍・空豆・スプラウト・アンチョビをバランスよくちらし、中央に温泉卵を割り落とす。全体に塩・コショウをふりかけ、粗く削ったパルミジャーノレッジャーノ、エキストラヴァージンオリーブオイルをかける。食卓で混ぜて食べる。