

◎ 大人のサツマイモ サラダ ◎

2021年10月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

さつまいもは女性や子供に人気の食材。

男性にとって食事にはちょっと・・・というイメージの方も多いと思います。

ベーコン、ベーコン脂、マスタードをアクセントにしたら男性にも喜ばれるワインにピッタリな大人向けのメニューになりました。

■材料（2～3人分）

さつまいも	200g
薄切りベーコン	2枚
オリーブオイル	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩・コショウ	
ルッコラ	適量
マッシュルーム	1個



◆ポイント◆

◆ベーコン

弱火でじっくり炒めると脂が出てしまいベーコンが固くなるので強火でさっと炒める。ベーコンから出る脂は香りよく旨みたっぷりなので、調味料のように加えて使うとコクが出て美味しくなります。

◆温度

サラダと聞くと冷たく冷やして出したいくなりますが、このサラダは冷やすとベーコンのジューシーさがなくなりますのでぬるくらいがベストです。

◆粒マスタード

マスタードの種を酢や塩・香辛料などと合わせて熟成させたものです。メーカーによって味わい・粒感がかなり違うのも楽しいところ。日本のカラシと比べると辛さはマイルドで爽やかな酸味が特徴です。たっぷり加えて楽しんでください。



1

サツマイモを丸ごと蒸し器で蒸す。レンジでもできますが、蒸した方が美味しいです。
蒸し上がりの目安は串がすっと刺さるまで。

2

包丁でサツマイモを皮ごと2センチくらいにザクザク切って大き目のボウルに入れる。フォークかポテトマッシャーで好みの粗さになるまでつぶす。

3

ベーコンを1センチ幅に切る。小さなフライパンにオリーブオイルと中火で熱し、ベーコンを入れ、強火にし、さっと炒める。ベーコンとにじみ出た脂を②のボウルに入れる。
マヨネーズ・塩・コショウ・粒マスタードを加えて均一な状態になるまで混ぜる。

4

【盛り付け】皿に③のサツマイモのサラダを入れ、周囲にルッコラをちらす。薄くスライスしたマッシュルームをふんわりとのせる。