

◎ 春の4種のオープンサンド ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生



■材料（2人分）

□釜揚げしらすのオイル漬け

ライ麦パン	2枚
釜揚げしらす	40g
EXVオリーブオイル	10g
ケイパー	適量
プチトマト	1個

□黒オリーブ入り卵サラダとアスパラガス

ライ麦パン	2枚
ゆで卵	1個
マヨネーズ	15g
すりおろしにんにく	1g
黒オリーブ（スライス）	6g
アスパラガス（穂先）	2本

□スモークサーモンとレモンクリームチーズ

ライ麦パン	2枚
スモークサーモン	25g
クリームチーズ	24g
レモン汁	適量
ディル	適量
ケイパー	6粒
レモン（スライス）	2枚

□ブラウンマッシュルームと枝豆とハム

ライ麦パン	2枚
ブラウンマッシュルーム	3個
枝豆	20g
ハム	30g
バター	15g
粒マスタード	適量

1

釜揚げしらすのオイル漬け

ボウルに釜揚げしらすを入れ、オリーブオイル・ケイパーを混ぜ合わせ、ライ麦パンにのせ、カットしたプチトマトをのせる。

2

黒オリーブ入り卵サラダとアスパラガス

ゆで卵をざく切りにし、ボウルに入れる。マヨネーズ・ニンニク・黒オリーブを加え混ぜ合わせる。アスパラガスは塩ゆでし、穂先を半分に切る。ライ麦パンに卵サラダとアスパラガスをのせる。

3

スモークサーモンとレモンクリームチーズ

常温に置いておいたクリームチーズとレモン汁をボウルに入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。ライ麦パンに塗り、スモークサーモン・ディル・ケイパー・レモンをのせる。

4

ブラウンマッシュルームと枝豆とハム

マッシュルームはスライスし、ハムは細切りにする。バターを熱し、マッシュルーム・ハム・枝豆を炒め、塩・黒胡椒で味付けする。ライ麦パンに粒マスタードを塗り、炒めたマッシュルーム・枝豆・ハムをのせる。

<コメント>

美味しいライ麦パンをいただいたので、オープンサンドを作りました。ライ麦パンはライ麦の天然酵母で作るので、独特の香りと酸味があります。ワインとの相性も良く、チーズとハムをのせただけで十分です。もっちりしていて噛み応えがあり、絶妙な酸味にはまってしまい、最近の私のブームです。トマトとバジルをEXVオリーブオイルオリーブオイルであえたものや、ブルーチーズとナッツをのせた定番もおすすめです。小さくカットしてピンチョス風にすれば見た目もカラフルで、パーティーの前菜にもよいです。