

◎ 桃と水茄子のマリネ 白だしドレッシング ◎

2025年7月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

暑さで人まで溶けてしまいそうな日はキンキンに冷やしたマリネはいかがでしょう。
白だしとオリーブオイルを混ぜただけのドレッシングでさっぱりいただきます！

■材料（2人分）

桃	1/2個
フルーツマト	1個
水ナス	1本
モッツアレラチーズ	1/2個
バジルの葉	適量
白だし	大さじ1
Ex.V.オリーブオイル	大さじ1



■ポイント■

- 桃のは湯向きにすると薄く皮がむけて香り良くいただけます。
- 水ナスやモッツアレラチーズは手でちぎるとドレッシングをよく吸収し料理としての一体感が出ます。

■アレンジ■

- 桃の代わりにマンゴーやアボカドでもおいしいです。
- 生ハムやゆでた海老を加えてもよいです。

1

ナイフでフルーツマトのヘタを取り除き皮に薄く切り込みを入れる。沸騰した湯に15秒入れて冷水にとる。冷えたら皮をむいて6等分に切る。桃は皮に薄く切り込みを入れ同じ湯に20秒入れる。冷水に取り中までしっかり冷えたら皮をむき一口大に切る。

2

水ナスはヘタを取り除きナイフで十字に切り込みを入れる。切込みを手で裂くようにしてナスをちぎり一口大にする。モッツアレラチーズも手で一口大にちぎる。

3

ボウルに白だしとエキストラバージンオリーブオイルを入れてよく混ぜる。①と②を全て入れてぎっくりと混ぜ冷蔵庫で10分冷やす。

4

皿に盛り付けマリネ液もすべてかけ、バジルの葉を添える。



2 ちぎって一口大にした水ナス

