

COLD APPETIZER/SALAD

メディタリアンシェフサラダ (ニース風サラダ)

ニースで生まれた
具だくさんのサラダ。

地中海の街、ニースで生まれた具だくさんのサラダ。大きめに切った野菜は、ツナ、オリーブ等と共に様々な食感を楽しめます。皆で集まるパーティーの前菜の1つとして、または休日のランチにもぴったりのサラダ。



材料

2人前

ミックスリーフ (レタスやベビーリーフ、トレビス等) : 40g
茹で卵 : 1個
アンチョビ : 12g
インゲン (茹でておく) : 4本
アーティーチョークの酢漬け (6等分する) : 1個分
黒オリーブ : 6個
ツナ (汁気をきっておく) : 60g

バジル : 2枚
トマト : 8カット
赤パプリカ (一口大にカット) : 4分の1個
黄パプリカ (一口大にカット) : 4分の1個
ジャガイモ 小 (茹でておく) : 2分の1個
メディタリアンビネグレット : 20g
EXVオリーブオイル : 4g

メディタリアンビネグレット
ディジョンマスタード : 5g
白ワインビネガー : 20g
ニンニク (すりおろしたもの) : 2g
EXVオリーブオイル : 30g
塩 : 適宜
ホワイトペッパー : 適宜

作り方

Step 1

メディタリアンビネグレットを作ります。
ボウルにヴィネグレットの材料を全て入れ、塩が溶けるまでホイッパーで混ぜます。
このままだと分離しているので、使うときによく混ぜてから使います。

Step 2

ゆで卵以外の材料をボウルに入れ、メディタリアンヴィネグレットとEXVオイルで軽く和えます。

Step 3

お皿にこんもり盛り付け、上からゆで卵を一口大にちぎりながら載せます。

※いろんな具材をフォークに刺して食べると、様々な食感を楽しめます。

