

COLD APPETIZER/SALAD

アボカドとビーツのサラダ

まろやかなアボカドと、個性的な味のビーツがマッチするサラダ。

Plan・Do・Seeのシェフ達が、カリフォルニアで食べた料理をヒントに作られたサラダ。ビーツは、日本では珍しいですが、独特な風味と力強い味わいがあり、まろやかなアボカドやアンディーブと合わせることで食べやすくなります。ガーリックオイルは、お店ではニンニクとチリをオリーブオイルで煮出して手作りしますが、市販の風味付けされたものを使ってもかまいません。



材料

2〜3人前

アボカド：1個

ビーツ：80g

ロメインレタス（洗ってちぎっておく）：40g

アンディーブ（2cm幅に切っておく）：20g

パルミジャーノチーズ（すりおろしたもの）：

4g

アンチョビ（粗みじん切り）：6g

ガーリック風味のオリーブオイル：5cc

レモンオイル：40cc

レモンオイル（作りやすい量）

レモン汁：40cc

EXVオリーブオイル：100cc

塩：適宜

作り方

Step 1

レモンオイルを作ります。

レモン汁、EXVオリーブオイルをボウルに入れ、塩を少し入れて混ぜます。

塩がとけたら出来上がりです。



Step 2

ビーツをアルミホイルに包んで180℃のオーブンでローストします。

串をさしてすつと通るくらいまで火を入れます。

ビーツがとても大きいときは、半分に切ると早く火が通ります。

Step 3

アボカドとビーツは大きめの一口大の乱切りにします。



Step 4

アボカドとロメインレタス、アンディーブを塩、レモンオイル、アンチョビで和えてお皿に盛り付けます。

Step 5

カットしたピーツを塩とレモンオイルで和え、お皿に盛り付けます。

上からパルミジャーノチーズをかけます。

ガーリック風味のEXVオリーブオイルをまわしかけて風味をつけます。