

Insalata zucca e fagiolini

かぼちゃとインゲンのサラダ



下ごしらえ

- ・ 玉ねぎをすりおろしておく

【材料】(4~5名分)

かぼちゃ	300g
モロッコインゲンか	
インゲン	10本
茹でる用の塩	適宜

(ドレッシング)

オルチョサンニータ	大さじ3
米酢	大さじ2~
玉ねぎのすりおろし	中1/2個分
野生のオレガノ	少々
塩	小さじ1/3

【作り方】

- 1) かぼちゃは種を取り食べよい大きさに小さく切る
- 2) 沸騰した湯に1%の塩を入れ切ったかぼちゃを茹でる
やわらかくなったらザルにとり蒸気をよくだす(ザルはたまにひっくり返す)
蒸し器にかぼちゃを入れ塩を振って蒸してもよい
- 3) インゲンは同じく1%のお塩の入ったお湯でやわらかく茹でる
茹で上がったら重ならないようにザルにあげ蒸気を十分に抜く
- 4) インゲンは食べよい大きさに切っておく
- 5) ボールにドレッシングの材料を全て入れ攪拌する(すぐ乳化する)味を見てお好きな味に調整する
- 6) 5に蒸気が抜けたかぼちゃとインゲンを入れよくドレッシングを絡めて出来上がり
翌日ぐらいまでおいしく食べられる