



Insalata estiva

真夏のサラダ



【材 料】2人前

トマト	中1個
きゅうり	1/3本
紫玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1 個
にんにく	1 片
※塩	
※アサクラ EVO	大さじ2～
米酢	大さじ2
※野生のオレガノ	少々

※印はアサクラアイテム
※塩はアサクラのおすすめの
コンチエントラートデルマーレ

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.249

【つくり方】

- 1) トマトやきゅうりなど洗ったら冷蔵庫で冷やしておく
- 2) トマトはヘタを取りくし切りを更に半分にカット、
きゅうりはピーラーで縦3カ所の皮をむき厚め5～6mmに輪切り、皮は2cm位に切る
ピーマンはヘタと種を取り縦に半分にしたもの横に6～5mmに切る
紫玉ねぎは縦に薄くスライスする（辛い場合は水にさらしてから）
- 3) にんにくは粗くみじん切りしておく
- 4) ボウルに切った野菜とにんにくを入れ、まずEVOを全体にかけてよく絡める
オイル分を野菜全体にコーティングするイメージで
- 5) 次に塩を入れ、また全体によく絡める
- 6) お好みで酢を加え全体によく絡める
- 7) 最後に野生のオレガノをちらし全体によく和えてから皿に盛る
- 8) 最後に上から野生のオレガノを指でしごきながら香りをたて散らす

※野菜は生食できる旬の野菜なら何を入れてもOK