



タンパク質と鉄分の多い  
ヘルシー豆の冷製サラダ



調理時間：40分

ただし一晩おく時間は除く。

材料 2人分]

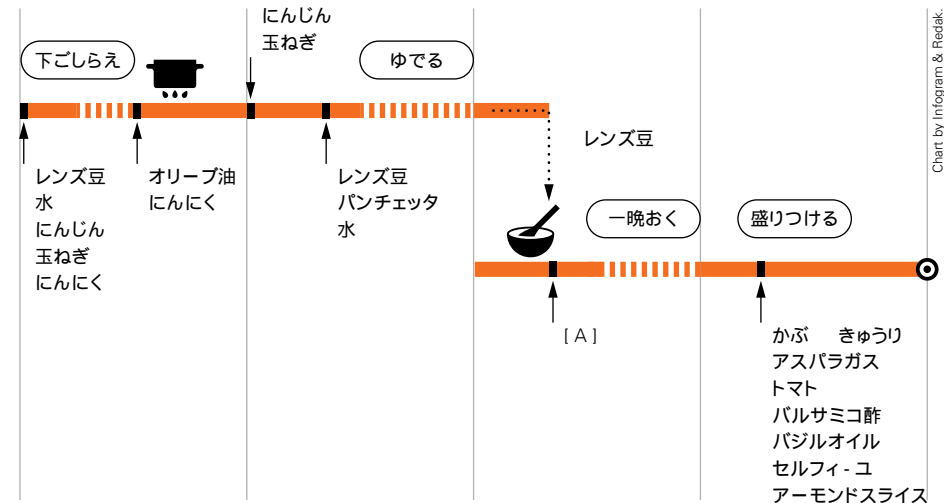
レンズ豆...100g  
にんじん...小1本  
玉ねぎ...1/2個  
パンチェッタ(生ハムでも代用可)  
...2枚  
きゅうり...1本  
アスパラガス...2本  
かぶ...1個  
アスパラガス...2本  
フルーツマト...4個  
にんにく...1/2かけ  
オリーブ油...適量

[ A ]

赤ワインビネガー...大さじ1.5  
EVオリーブ油...大さじ3  
塩、こしょう...少々  
ミントの葉...2房分

バルサミコ酢、  
バジルオイル...各適量  
(飾り用)  
セルフィーユ、  
アーモンドスライス...各適量

【調理の手順】



**ス**ペイン人は大の豆好き。なかでも栄養価が高く、素朴な甘さをもつレンズ豆はスープや煮込み料理によく使われます。この料理はホセさんが小さい頃から手作りして食べていたお得意の一品。ピネガーの酸味を効かせて、夏らしい爽やかなサラダに仕上げました。豆をあらかじめ長時間浸水させる必要がなく、すぐにゆで上がるので思いついたらサッと作れるのも魅力。冷たく冷やして、白ワインやシャンパンとともに楽しんでください。

【下ごしらえ】

レンズ豆は洗って10分ほど水に浸す。

にんじんは1cm厚さのいちょう切りに、玉ねぎは半分切る。にんにくは皮をむいてつぶす。

【作り方・1】

鍋にオリーブ油、にんにくを入れて中火にかけ、にんにくから香りが出たら、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。

【2】

全体がしんなりしたら水気を切ったレンズ豆、パンチェッタを加え、かぶるくらいの水を注いで強火にする。レンズ豆が柔らかくなるまで煮る。

煮崩れないように注意しましょう。

【3】

レンズ豆が柔らかくなったらザルに上げて水気を切る。パンチェッタ、にんじん、玉ねぎ、にんにくを取り除く。

【4】

3のレンズ豆をボールに入れ、[A]を加え混ぜる。冷蔵庫で一晩おく。

一晩おく調味料が全体になじみ、味が落ち着きます。



【5】

かぶは皮をむき、1cm角に切って塩ゆでする。  
アスパラガスははかまをとって、茎部分の厚い皮をピーラーなどでむく。  
さっと塩ゆでする。

【6】

きゅうりと5のアスパラガスはピーラーなどで縦に薄くスライスする。  
トマトは4等分する。



【7】

4のレンズ豆を皿に盛り、5、6の野菜をあしらう。  
バルサミコ酢とバジルオイルを周りにかけ、  
セルフィーユ、アーモンドスライスを飾って出来上がり。

