

水菜とお刺身のサラダ

<材料 & 下ごしらえ>

(つくりやすい分量です)

○ 主材料 ○

- ★ 水菜 1袋 弱
- ★ 刺身(アジ) 1パック
- ★ ミョウガ お好みで。なくてもOK

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

このレシピは、つくりやすい分量で ご紹介しています。
2人分には 少し多いかも？

お刺身は、アジ、タイ、イサキなど、淡白なものが よく合いますが、
カツオ、鶏肉、ホタテ などでも いいですね！



○ ゆずこしょう味噌ドレッシング ○

- ★ ゆずこしょう 小さじ3程度
- ★ 味噌 大さじ2～3程度
- ★ 酢 大さじ4程度
- ★ オリーブオイル 大さじ3程度
(エキストラバージン)
- ★ ごま油 大さじ2程度
- ★ 醤油 適量

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

オードリー御用達の味噌は、「天塩麦みそ」です。

甘みの強い味噌なので、多めに入れます。

塩辛い味噌を使う場合には 量を少なめにしてくださいね。



【下ごしらえ】 水菜は、水を張ったボールに30分程度 浸けておきます。

水菜は、土や砂が 根元に入り込んでいることが多いので、
あらかじめ 水に浸けておくと、落としやすくなりますよ。



オードリー・ママからの
直伝ポイント

<つくり方>

- ① ドレッシングをつくる。(つくり方は、別紙参照)
- ② 水菜は、根元を中心に 土を落とすように洗って 水をよく切り、5cm幅に 切り揃える。
- ③ ボールに ドレッシングを 大さじ4程度、敷いておく。
水菜を入れて 残りのドレッシングをかけ、手で 揉みこむようにして 混ぜ合わせる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

あらかじめ ボールに ドレッシングを敷いておくのは、
材料に 味がなじみやすくなるから。水っぽくなるのも 防げますよ。
以前、フランス人のお宅で教わった 智恵です！
また、水菜の量が多いときは、まずは 半分の量をボールに入れて
混ぜ合わせ、カサが減ったら 残りの水菜も加えるといいですね。



- ④ 刺身を 食べやすい大きさに 切って、加える。
刺身のパックに入っているもの（ネギ、シソなど）も、入れる。
 - ・ 小口切りネギ
 - ・ シソ ⇒ 細切りにする。
 - ・ ツマの大根 ⇒ 適当な量を 食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ミョウガを 刻んで加え、ひと混ぜする。

オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



お刺身がない場合には、野菜だけで つくってもOK。
その際、千切りにして軽く塩もみをしたニンジン、
煎りゴマなど、彩りになるものや 歯ごたえのあるもの
を加えると、一層 美味しくなりますよ。

～ ゆずこしょう味噌ドレッシングのつくり方 ～

<材料>

・ゆずこしょう	小さじ1
・味噌	大さじ2～3
・酢	大さじ4
・オリーブオイル	大さじ3 (エキストラバージン)
・ごま油	大さじ2
・醤油	適量

- ① ゆずこしょう、味噌、酢を ボールに入れて、ひたすら 混ぜて 味噌を 溶かす。
- ② オリーブオイル、ごま油を加え、全体が とろりとなるように、 攪拌しながら、さらに 混ぜる。
- ③ 醤油を ひとまわし 入れて、混ぜる。
(味の濃い味噌を使用する場合には 醤油は 省略可)

油を加える前に、酢に 調味料を、徹底的に溶かしましょう。
油が加わると、溶けにくくなってしまいます。

また、お好みにより、油を入れずに使うこともできますが、
油を入れると まろやかな味になりますよ。

ゆずこしょう味噌ドレッシングは、お豆腐に かけても、
ヘルシーで美味しい一品になりますよ！

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



オードリー先生の
ここで もう ひとひねり!?



～ ゆずこしょうの こんな使い方 ～

- ◆ ゆずこしょう と 味噌を お酒でのばし、
お好みの魚に つけて、焼いてみましょう！