

かぼちゃのサラダ



<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ かぼちゃ 1 / 3個
- ★ レーズン 適量 ⇒ お湯で もどしておく、ふっくらする
- ★ くるみ 適量 ⇒ 刻んでおく

○ 調味料 ○

- ★ 塩 小さじ2程度
- ★ 豆乳マヨネーズ 大さじ2～3程度

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

レーズンは、お湯で もどしておく、ふっくらしますよ。
サラダに甘い味が入っているのがイヤなひとには、省略してもOK！
ちなみに、オードリー御用達の塩は「アンデスの赤い塩」です。



ひとあし
お先に！

オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



甘みのない味が好みの場合は、レーズンの代わりに、
さっと塩茹でした いんげん や アスパラガス を 加えても
いいですね。

また、カレー粉をプラスしても、味の変化が 楽しめますよ。

余ったら、ディップのように クラッカーに のせたり、
ベーグルやハード系のパンに はさんだりするのも
美味しいです！

<つくり方>

- ① かぼちゃは 洗って、種を取り除く。
火の通りやすい大きさ（2～3 cm角）に 切る
- ② 鍋に少量の水（かぼちゃが ひたひたに浸る程度）を入れ、塩を溶かす。
- ③ かぼちゃを 皮を下にして鍋に入れ、蓋をして 強火にかける。
沸騰したら 火を弱め、柔らかくなるまで 茹でる。
- ④ 茹で上がっても 水が残っていたら、
蓋を開けて 火を強め、 水分を 飛ばす。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

茹で加減がわからないときは、竹串や楊枝を刺してみ、
スーっと入っていけば OKです。
また、鍋に 水が残った状態で ザルに上げると、水っぽくなりますよ。
水分は しっかり 飛ばしましょう！



- ⑤ 茹で上がったら ザルに空け、ザルを振りながら、ときどき
かぼちゃを ひっくり返すようにして、水分を 落とす。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

ここでは、焦って 先を急がないでね！
かぼちゃの水っぽさがなくなり、ほっくりした感じになるまで
しっかりと 水を切ることが 重要です。



- ⑥ かぼちゃを ボールに空け、スプーンで ざっくり つぶし、
マヨネーズを加えて 混ぜる。
保冷剤を下に敷いて冷やすことで 味を しみこませながら、
かぼちゃの形が ちょっと残るくらいまで 混ぜる。
- ⑦ 水をきったレーズン、くるみを入れて、ざっくりと 混ぜ合わせる。
- ⑧ 粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れて、食べる直前まで 味をなじませておく。

～ 豆乳マヨネーズのつくり方 ～

<材料>

- 無調整豆乳 50cc
- 塩 小さじ1 程度
- レモン汁 お好みで 小さじ3程度
- なたね油 100cc

- ① 材料を 全部 ボールに入れる。
- ② bamix に ホイップ用のアタッチメントをつけて、スイッチオン。
- ③ 最初20秒程度は bamix を揺り動かさない。
その後、上下左右に 動かして、かきまぜる。
- ④ 味をみながら、調味料を加えて 調整する。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

かぼちゃのような マイルドな野菜には、
マヨネーズの酸味は強めの方が 合いますよ。

ちなみに、オードリー御用達 なたね油は、
味の素 さらさらキャノーラ油です。

