

# 玄米サラダ

## < 材料 & 下準備 > (2人分)

### ○ 材料 ○

- ★ 玄米ごはん 大きめのお茶碗 2杯分程度
- ★ インゲン 12～15本
- ★ 乾燥ひじき 小さじ1程度 (乾燥した状態で)
- ★ にんじん 半分～1本弱 ⇒ 細切りして、塩もみしておく。
- ★ 油揚げ 1枚 ⇒ グリルして刻んでおく
- ★ 煎りゴマ 適量

### (ドレッシング)

- ・ 塩 小さじ半分
- ・ 酢 大さじ3 (すっぱいのが好きな方は レモン汁でもOK)
- ・ カレー粉 小さじ半分
- ・ オリーブオイル 大さじ2.5～3

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス!

玄米ごはんは、完全な玄米でも、三分突き程度でもOK。  
三分突き米の場合は、できるだけ粘り気の少ないタイプのお米を選ぶと、  
美味しくできます。

少量をつくる場合は、レンジでチンするだけの玄米ごはんのパックを  
利用してもいいですね。

ドレッシングの酢の分量は、ごはんの量や お好みのすっぱさ加減  
などにより、加減してください。



### ○ 下準備 ○

- ・ 玄米ごはんを 炊いておく。
- ・ お湯を沸かしておく。
  - ① インゲン塩ゆで用
  - ② 油揚げの油抜き用

## <つくり方>

- ① 乾燥ひじきは、もどして、水気を切る。  
ひじきが長い場合は、荒く刻んでおく。
- ② インゲンは 洗って 筋を取り、塩茹でする。  
茹で上がったら ざるにあけ、1本ずつ立てて 冷ます。  
冷めたら、食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ にんじんは 皮をむいて 細切りにし、塩もみをして、水気を切る。
- ④ グリルの鉄板に 水を 少量 入れ、余熱しておく。
- ⑤ 油揚げの油抜きをする。  
油揚げを ざるに入れ、沸騰したお湯をかけて、両面 油抜きする。
- ⑥ 油揚げをグリルで カラッと 両面 焼き、食べやすい大きさに 切り分ける。

焼いて切り分けた油揚げは、冷蔵庫で  
1～2日 保存可能です。  
お味噌汁に入れたり、お雑炊に入れたりするほか、  
サラダのボリュームアップや 食感チェンジなど  
にも、利用できますよ。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！



- ⑦ ドレッシングをつくる。  
ボールに塩と酢を入れ、塩が溶けたら、カレー粉を入れて 溶かす。  
オリーブオイルを入れて、乳化するまで よく混ぜる。

⑧ 炊き上がった玄米を、まず バットなどに広げ、粗熱をとる。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

ごはんが 熱々のまま ドレッシングと混ぜると、  
ベタベタになってしまいます。  
めんどうでも、ここは ひと手間かけることを  
おすすめします。



⑨ ドレッシングの入ったボールに ごはんを入れて、  
粘りが出ないように、さっくりと 混ぜる。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

ある程度 混ぜてからは、スプーンよりも しゃもじの方が、  
粘りが出にくいですよ。



⑩ にんじん、いんげんを入れ、混ぜたら、油揚げ、ひじきを入れて  
さっくりと 混ぜ合わせる。

⑪ お好みで ゴマをふる。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

混ぜてから 少し時間を置くと、  
味がなじんで、さらに美味しくなります！



玄米・菜食が苦手な方や 男性にも 好評な、玄米メニューです。  
日常の食事としては、主食兼サラダ。  
また、お客さまには、サラダとしてお出しして、そこに  
パンとディップを添えれば、ヘルシーなおもてなし料理になります。