

「さとぶき613」の カリカリジャコサラダ

ハクサイのレシピ



生の「さとぶき613」の

甘さと香りを楽しんで

材料 (4人分)

「さとぶき613」ハクサイ
 (芯に近い小さめの葉)…………… 8枚
 ちりめんジャコ…………… 大さじ4
 ゴマ油…………… 大さじ1
 A (米酢…………… 大さじ2
 しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
 砂糖…………… 小さじ1/2
 ゴマ油…………… 大さじ3

作り方

- ① 「さとぶき613」は太い軸の部分は薄く削り取って食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらしてシャキッとさせたら水気を切ります。
- ② フライパンを熱してゴマ油をなじませ、ジャコをふり入れて混ぜながら中火で炒めまです。香ばしい香りが出てカリッとしてきたらペーパータオルの上に広げて余分な油を切ります。
- ③ 器に(1)の「さとぶき613」をふんわりと盛りつけて(2)のジャコを散らし、よく混ぜたAのドレッシングをかけ、食卓でよく混ぜてからいただきます。

ワンポイント

ここでは中華風のドレッシングにしましたが、ジャコのかわりにベーコンを使い、フレンチドレッシングでいただいても美味。リンゴのせん切りを加えるとまた違った味わいが楽しめます。