

「あやめ雪」と グレープフルーツのマリネ

カブのレンビ



見た目も味わいも、
春のそよ風のように爽やかな一品！

材料 (4人分)

カブ「あやめ雪」(小)..... 8個
グレープフルーツ (白)..... 1個
白ワインビネガー..... 大さじ 2
はちみつ..... 大さじ 1
オリーブオイル..... 大さじ 1/2
塩..... 小さじ 1/4
ミント..... 適量

下ごしらえ

「あやめ雪」は茎を少し残して葉を落とし、皮をむいておく。グレープフルーツは小房に分けて、皮をむく。

作り方

- ①「あやめ雪」は6等分に切り、塩で軽くもむ。水けが出たらさっと洗い流して、キッチンペーパーでふく。
- ②ボウルに白ワインビネガーとはちみつ、オリーブオイルを入れて混ぜる。(1)とグレープフルーツを加えて合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に盛り、ミントの葉を刻んで散らし、最後に上にもあしらう。