

「サラダ・ニソワーズ (ニース風サラダ)」

(4人分) ジャがいも 2 個 さやいんげん 4 本 卵 2 個 玉ねぎ 1/6 個 赤ピーマン 1/2 個 黄ピーマン 1/2 個
ピーマン 1 個 トマト 1 個 リーフレタス・ルッコラ・マスタードリーフ等 葉物サラダ適量 アンチョビ・ツナ (缶詰) 適量 オリーブ 8 粒 赤ワインビネガー10cc デイジョンマスタード小さじ1 EXV オリーブオイル 30cc 塩・コショウ適量

1. ジャがいもは水から塩茹でし、粗熱をとり皮をむいて食べやすい大きさに切り、ボールに入れる。
2. さやいんげんは沸いた湯で塩茹でし、冷水につけ、水を切り食べやすい大きさに切る。
3. 卵は水からビネガー (分量外) と塩を加え火にかけ、たまにかき混ぜながら沸いたら弱火で 10 分茹で、水にさらし殻を剥き、くし形に切る。
4. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。ピーマンは各スライス、トマトはくし形に切る。
5. 葉物野菜はたっぷりの水で洗って、良く水気を切って食べやすい大きさにちぎる。
6. アンチョビは小さめに切り、ツナ缶は油を切ってほぐす。
7. ボールに赤ワインビネガー・デイジョンマスタード・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加え合わせ、ビネグレットソースを作る。
8. 1 に塩・コショウし、7 の一部を加え合わせ味を調える。
9. 器に 5. 8. 2. 3. 4. 6. オリーブを彩り良く盛り、塩をふり、7. を適量かけ仕上げる。

「筍とアサリと季節野菜の蒸し煮 木の芽風味」

(4人分) 殻付きアサリ 300g 筍 1/2 個 新玉ねぎ 1/2 個 摘み菜 4 本 絹さや 8 個 にんにく 1/4 片 白ワイン・EXV オリーブオイル・塩・木の芽適量

1. 砂をはかせた殻付きアサリは水洗いする。
2. 筍は下茹でして、食べやすい大きさに切る。
3. 摘み菜と絹さやは、塩茹でして冷水につけ、水気を切る。
4. 新玉ねぎは厚めにスライス、にんにくはみじん切りにする。
5. 鍋に EXV オリーブオイルを入れ、4 のにんにくを加え火にかけ、色付き始め香りが立ったら新玉ねぎを加え軽く炒め、1 のアサリと 2 の筍と白ワインを入れ蓋をして蒸し煮する。
6. アサリの殻が開いたら煮汁の味をみて、塩加減がうすいようなら塩で味を調える。
7. 器に 6 を盛り付け、3 を添え、木の芽をちらす。

MEMO

春爛漫のこの時期に、フレッシュな季節野菜をたっぷりといかがですか。具沢山のボリューム満点「サラダ・ニソワーズ」はバゲットと一緒にこれで一食！定番のキャフェメニュー。南仏の都市ニースの名が付くだけあってカラフルでコートダジュール的。筍とあさりの一皿は和の心をフレンチで！さっぱりとして美味しい旬の味。出回る野菜と木の芽が楽しいハーモニーを演出し、味わいボン・マリアーージュ。