

キャロットラペ



材料

人参……………3本
 塩……………10g
 クミン……………5g
 赤ワインビネガー……………30cc
 オレンジオイル……………15cc
 エキストラヴァージンオリーブオイル……………15cc



長くするのが
 難しいわ〜！



① 人参の皮をピーラーで剥き、人参のヘタを落とす。スライサー(=人参しりしり)で人参を削る。スライスしたものが長くなるイメージで広く面を当てる。

④ クミンを振りかけ、混ぜる。塩気は浸透圧で人参にしみこんでいるので味付けはシンプルに。



② 人参の水分を出す為に塩を振り揉みこむ。塩の量はその後絞るのでアバウトでOK。



⑤ 赤ワインビネガーを入れて混ぜる。次にオレンジオイルを入れて混ぜ、最後にエキストラヴァージンオリーブオイルを入れて、混ぜる。こんもりと盛り付けて出来上がり！



③ 30分程置いた後、人参を絞る。絞ったら別のボウルへ。絞った残り汁は捨てる。



初めての皮剥きに
 ドギマギ

Point!!
 調味料を加える
 度に混ぜるのが
 コツ！



タコのマリネ



材料

刺身用ゆでタコ……………150g
 セロリ……………1本
 プチトマト……………3個
 塩……………少々
 レモン……………1/6個
 イタリアンパセリ……………10g
 エキストラヴァージンオリーブオイル……………大さじ3



Point!!

タコではなく、イカでもOK! また野菜も茹でたインゲンやスナップエンドウ等でもOK! レモンもオレンジやカボス等の柑橘類なら何でもOK!



初めてだわ〜!
 タコ切るのは

① 市販の刺身用ゆでタコを切る。口の部分は取り除く。タコの足先を切り落とし一口大に切る。
 ※タコの足先は生殖器なので切り落とします。



これはNG!



レモンを絞る向きに注意! 皮を伝って流れる事により、果汁が美味しくなります!



④ 切ったレモンを絞り、よく混ぜる。刻んだイタリアンパセリを入れて更に混ぜる。



② ミニトマトを半分に切る。セロリの筋を包丁で取り、タコと同じ大きさに切る。マリネに使うレモンをくし形に切り、切込みを入れる。※切込みは果汁を出やすくする為。



⑤ エキストラヴァージンオリーブオイルを入れ混ぜて出来上がり!



③ ボウルにタコ、ミニトマト、セロリを入れて、塩をひとつまみ入れ、混ぜる。



めっちゃ
 美味しーわ〜!