

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

イワシのサンドイッチ



食べてよし、健康によし、薬にもよしといわれてきたイワシ。脂が乗る初夏から初秋が一番おいしい季節です。コレステロールを下げ、老化現象の予防にも役立つといわれています。新鮮なイワシを見つけたらたっぷりいただきましょう。

材料 (2 人 分)

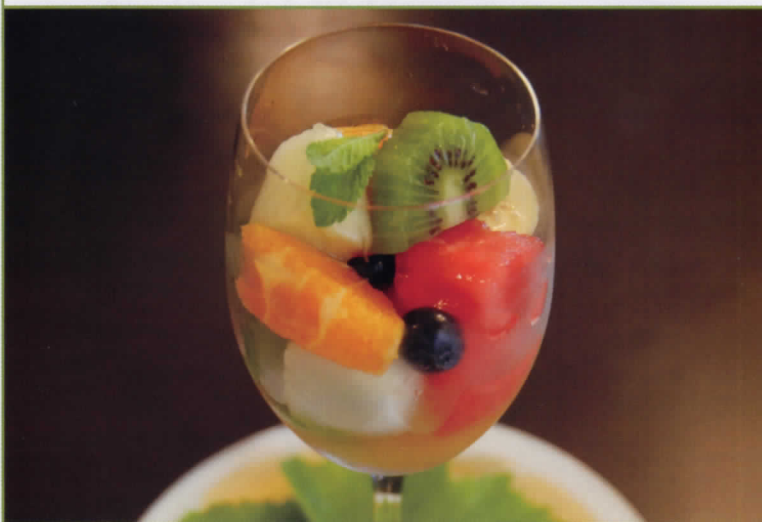
1食当たり約430kcal

パン(バゲット).....1/2本	ケチャップ.....大さじ2
イワシ.....大2尾	粒マスタード.....小さじ2
キャベツ.....適量	マヨネーズ.....大さじ2
トマト.....1/2個	小麦粉.....少々
レタス.....適量	EVオリーブ油.....大さじ1

作り方

- (1) イワシは3枚におろし、塩・こしょう(材料外)をして小麦粉を付ける。オリーブ油をひいたフライパンでイワシの両面を焼く。
- (2) キャベツは千切り。トマトは薄切り。レタスは手でちぎっておく。
- (3) ケチャップに粒マスタードを入れて、混ぜ合わせる(粒マスタードがないときはからしを少量)。
- (4) パンは縦半分に切り、片面にケチャップ、もう片面にマヨネーズを塗り、野菜とソテーしたイワシを挟む。
※トーストした食パンで同じように挟んで食べるのもお勧めです。

マチェドニア



マチェドニアは、フルーツポンチのようにいろいろな果物が入った、イタリアのデザートです。お好みの果物を4~5種類以上用意し、数時間漬け込むだけで完成。今回は白ワインを使いますが、子ども向けにはオレンジジュースなどでお楽しみください。

材料 (4 人 分)

1食当たり約110kcal

オレンジ.....1個	漬け込み水
スイカ.....200g	レモン汁.....1/2個分
メロン.....200g	白ワイン.....大さじ3
キウイ.....1個	蜂蜜.....大さじ2
バナナ.....1本	ミント.....少々
ブルーベリー.....20粒	

作り方

- (1) ボウルにレモン汁、白ワイン、蜂蜜を入れて漬け込み水を作る。
- (2) フルーツはおよそ同じ分量を用意し、食べやすい大きさに切り(1)へ入れる。
- (3) バナナは、変色を防ぐためにレモン汁(材料外)を掛けてから漬け込む。
- (4) フルーツを崩さないように、優しく混ぜ合わせる。
- (5) 冷蔵庫で最低1時間以上冷やし器に盛り付けミントを添えていただく。