



レモン果汁の酸味が
サッパリおいしい!

レモン風味 ドレッシング

材料 (各適量)

- ・レモン果汁
- ・お酢
- ・塩、胡椒
- ・オリーブオイル
- ・菜種油

作り方

- 1、お酢にレモン果汁、塩、胡椒で味を調える
- 2、①に、オリーブオイルと菜種油 (味付け程度)を混ぜる
- 3、水気を切った①と③を混ぜ、お好みの野菜に盛る

※写真は切干し大根のサラダです

MEMO

- ドレッシングは和えずにかけてもよい
- オリーブオイルもお好みで変化を付けてもよい

○甘夏を使った南蛮漬け 柑橘の酸味が穏やかで食べやすい南蛮漬け



【材料】(2~3人分)

かぶ	中2玉	〈漬けダレ〉	
なす	2本	醤油	大さじ2
アジ切り身	200g	みりん	大さじ1
玉ねぎ	中1個	昆布出汁(濃いめ)	200ml
にんじん	5cm	鷹の爪(カット)	適量
エシャレット	1~2本		
生姜	1かけ		
甘夏	1個(果汁約150ml)		
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	適量		

【作り方】

- ① 甘夏を4つ割りにし外皮を剥いて手で果汁を絞る。外皮の表面のみすりおろし、果汁、みじん切りにしたエシャレット・生姜と〈漬けダレ〉の材料を混ぜる。
 - ② にんじんは細めの千切り、玉ねぎは薄切りし①に加える。
 - ③ かぶは6~8等分のくし形、なすは大き目の乱切りにし素揚げしたら熱いうちに②に加える。
 - ④ 3cmの大きさに切ったアジに塩・こしょう・片栗粉をまぶし170℃の油でじっくり揚げ、③に漬ける。
- ※甘夏以外の柑橘でもお試しください。
外皮のすりおろしの量は調節してください。

○野菜の生春巻き2種 タレを工夫した、野菜だけでおいしい生春巻きです

いろいろ野菜巻き



【材料】(2本分)

お好みの野菜	約150g	〈タレ〉	
(にんじん・だいこん・きゅうり・もやし・レタスなど)		甘酒	大さじ1
生春巻きの皮	2枚	米味噌	小さじ1

【作り方】

- ① タレの材料を混ぜておく。
- ② 生春巻きの皮は40℃程のお湯にくぐらせ、皮の手前側に野菜をのせ①をかけてしっかり巻く。

ナムル巻き

【材料】(2本分)

ほうれん草	2株	〈タレ〉	
にんじん	中1/2本	醤油	小さじ1
生春巻きの皮	2枚	すりんにんにく	適量
		塩	適量
		白ごま	適量
		ごま油	適量

【作り方】※野菜の種類ごとに左記分量のタレをうめます。

- ① ほうれん草は、茹でてからざく切りにし、タレの材料で和える。
- ② にんじんは、細切りにしてからお湯でさっと茹でて、タレの材料で和える。
- ③ 生春巻きの皮は40℃程のお湯にくぐらせ、皮の手前側に①と②を並べ置いてしっかり巻く。

○ルッコラあえそば ルッコラの苦みがおそばに合います



【材料】(2人分)

そば	200g	油	大さじ1
ルッコラ	1株	醤油	大さじ1
しいたけ	8枚	みりん	小さじ2
にんにく	1片	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① そばは茹でてから流水でしめた後、ごま油で和えておく。
 - ② フライパンに油をしき、みじん切りにしたにんにく、薄切りにしたしいたけを入れて炒める。
 - ③ 醤油とみりんを加え、しいたけになじんだら火を止める。
 - ④ そばに③と、3cm幅に切ったルッコラを加えて和える。
- ※麺つゆでも手軽に作るができます。



にっぽう倶楽部

444-0104

愛知県額田郡幸町坂崎字石塔58-4