

キャロットラペの作り方

材料(3人分)
 にんじん…2本
 レーズン…適量
 ツナ缶…1缶
 オリーブオイル…適量
 塩…少々
 胡椒…少々

作り方

1. にんじんの皮をむき細切りにする。
2. 全ての材料をよく和える。



半日以上、冷蔵庫で寝かせると味がよくなじむ。



わが家は細切りだが、好みによってもっと細い千切りにしてもスライサーを使うのもいいだろう。

寒さが厳しさを増すころ、旬をむかえる食材は多い。1年中手に入れることができるにんじんでも本来の旬は今時で甘味や栄養価を増している。いいにんじんが手に入ったら生で食べるのがおいしい。

スティック野菜にしてマヨネーズや味噌を付けてかじるのもいいが、少しだけ手を加えてサラダにした。わが家ではにんじん好きの子どものためによく食卓にあがる料理だが、にんじん嫌いのお子さんがいたなら、にんじん嫌いを治せるかもしれ



ツナ缶はよく油をきる。

ないくらいおいしいので試していただきたい。

なにより、つまみにいい。ビールはもちろん白ワインもよく合う。鮮やかなオレンジは食卓に映えるが、外で食べるのもいいなどふと思う。次に皆で集まるピクニックに持って行こう。



レシピ制作・料理・撮影・文
 岡野 朋之

うまいつまみを求めて世界をさまよって歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

キャロットラペ



フランス家庭料理の定番ともいえる、にんじんサラダ。たっぷり作っても冷蔵庫で1週間ほど保存でき朝食に添えるもよし、弁当に入れるもよし。色合いも栄養価も簡単にアップできるお助けレシピです。くるみやワインビネガーを加えるなどアレンジも自在。岡野家はツナ缶をいれるそうです。