



秋 とり入れの頃

ごぼうのごまサラダ



オリーブオイル

オリーブの果実をしぼった油です。オレイン酸が豊富でコレステロールを下げる動脈硬化の予防に役立ちます。エキストラバージンは生食向きで、ピュアは加熱向きです。



食用オイルの保存はシンク下など冷暗所で！直射日光や高温の場所はきらいです。酸化しやすいのでしかり7ヶ月をゆめ早めに使いきりね。

1. 材料

ごぼう

100gくらい... タワシで洗って皮のままませしかり

人参

20gくらい... タワシで洗って皮のままませしかり

ゆで枝豆

ひとつがみ ... さやから出す

④ ありごま

大さじ 1

みそ

小さじ 1/2

④ オリーブオイル

小さじ 1

黒酢

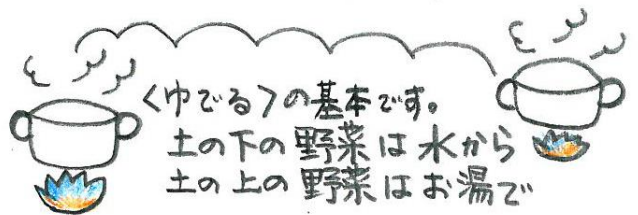
小さじ 1

しょうゆ

小さじ 1/2

2. 下準備

ボールに合わせておく



「ゆでる」の基本です。土の下の野菜は水から、土の上の野菜はお湯で

3. つくり方

① ごぼうと人参をお好みのお好みのやわらかさにゆでる。

② ①と枝豆を④の入っているボールに入れて混ぜる。



「はかる」おはなし

計る、量る... 調味料や材料で大事なことです。食材は季節や天候により出来具合が左右されます。そこで杓子定規なことだけでなく味見がとっても大事になります。自分の舌で確かめる「バロメーター」です。

ベロで確かめて調味料を加減する。いい加減なようで、良い加減になります。