



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『オクラと長いものさっぱりサラダ』

◆ 用意するもの ◆ (小さめ8枚分)

オクラ・・・4本

長いも・・・10cm程度

ふのり・・・少々(お好みで) ※焼きのりでもOK。

梅干・・・2粒

ポン酢(またはだし醤油)・・・大さじ3

◆ 作り方 ◆

- ① オクラは、さっと茹で、5mm幅くらいで切っておく。
- ② 長いもは、皮をむき、ビニール袋にいれて、すりこぎなどでたたく。(ゴロゴロと入った方が食感が美味しいです。)
- ③ ポン酢と手でくずした梅干(1粒分)をまぜておく。
- ④ ふのりは水に戻して軽く水を切る。焼きのりの場合は、手でちぎるだけ。
- ⑤ お皿に②を入れ、その上にオクラ、のりをのせ、③のタレをかけまわす。
- ⑥ 最後に1粒の梅干を二つに手でちぎって飾る。

★ POINT ★

ホカホカごはん、そうめんのトッピングにもオススメ。

刻んだねぎやみょうがなどをのせてもインパクト大。

