

新 | 連 | 載

チョップドサラダと野菜が主役のごはん



第1回 リーフレタス「ワインドレス」

カザリング (Casaling) とはイタリア語で「お手製の」という意味です。タキイの「ファイトリッチ」野菜を使ったチョップドサラダを中心にご家庭で手軽にできるレシピをご紹介します。

調理監修 **かわさち ともこ** 智子

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義などを行い幅広く活動中。

チョップドサラダとは？

素材を小さく切ってドレッシングと和えてスプーンで食べるサラダのことです。好きな食材で好きな味付けでざくざく食べられます。また素材が小さく切られているので、子どもさんから年配の方まで食べやすく、手軽に野菜がとれます。

※ ワインドレスのチョップドサラダ ※

●材料(2人分)

- 「ワインドレス」 …… 1束
- キュウリ …… 1本
- ニンジン …… 1本
- リンゴ …… 200g
- パプリカ(赤、オレンジ) …… 1/2個
- グリーンアスパラ …… 2本
- スイートコーン(水煮) …… 100g

〈ドレッシング〉

- マヨネーズ …… 大さじ2
- 粉チーズ …… 大さじ1
- レモン汁 …… 大さじ1
- ブラックペッパー …… 少々

●作り方

1. 「ワインドレス」は1枚ずつ外し、2枚ほど残して手で細かくちぎる。
2. グリーンアスパラはハカマを取り、さっとゆでる。
3. その他の材料はダイスに切る。
4. 器に1の大きい葉を盛り、2、3、スイートコーンをランダムに盛り付ける。
5. 食べる直前に、ドレッシングとよく和えてスプーンで食べる。

ポイント

人気のチョップドサラダにも「ワインドレス」を加えてアントシアニンの吸収効率を上げましょう！





※ ポリミーワインドレスのラップサンド ※

- 材料(2人分)
「ワインドレス」 … 1/2束 包み紙 … 2枚
スライスチーズ(プロセス)… 8枚 塩 … 少々
ロースハム … 6枚 粗びきコショウ… 少々
キュウリ … 1本 マヨネーズ … 大さじ4
食パン(6枚切り) … 4枚

- 作り方
1. ワインドレスは1枚1枚外し、水洗いしてよく水気を切る。
2. キュウリは端を落とし長さ半分にして、縦4〜5等分にし、軽く塩を振る。
3. 食パン片面にたっぷりマヨネーズをぬり、粗びきコショウを振る。
4. 3の食パン2枚の上に2のキュウリを並べ、ロースハム、スライスチーズと重ねる。
5. 最後に1の「ワインドレス」を置き、3の食パン塗り面を下にして挟む。
6. 5を包み紙でぴったり包み、5分ほどなじませてから、半分にカットする。

ポイント

「ワインドレス」を挟むことにより、食感がよくなりサラダを食べているような感覚に。また普通のサンドイッチ(食事)だけでは足りないアントシアニンが簡単に摂取できます。

※ 「ワインドレス」のローカロ手巻き ※

- 材料(2〜3人分) (下味付けA)
「ワインドレス」… 1束 EVオリーブ油 … 大さじ1
生ハム … 60g リンゴ酢 … 大さじ1
豆腐 … 1丁(120g) 塩 … 小さじ1/4
ニンジン … 1/2本 薄口しょうゆ … 小さじ1/2
ブロッコリー … 1/2個
花がっお … 1/2パック

- 作り方
1. 「ワインドレス」は1枚1枚外し、水洗いしよく水気を切る。
2. 豆腐は熱湯で水切りをし、水分をよく切ってさいの目に切る。
3. ニンジンはさいの目に、ブロッコリーは小さく分けてゆで、水気を切る。
4. 下味付けAで2と3をさっと和え、ボールに盛り花がっおをトッピングする。
5. 「ワインドレス」に生ハムを置き、その上に4をスプーンですくって置き巻いて食べる。

ポイント

寿司飯の代わりに豆腐を使って糖質カットメニューにしていますが、常備している惣菜やフルーツ、チーズなど身近なもので代用ください。



彩り美しくアントシアニンも豊富なワインレッドリーフ「ワインドレス」

とても可憐な名前のおり、フリルのブラウスのようにふわふわとやわらかいリーフレタスです。葉先になるほどビロードワイン色が濃くグラデーションがとてもきれいで、ブーケになりそうなぐらい美しいリーフレタスの「ワインドレス」。

リーフの濃いワイン色(紫)には機能性成分のアントシアニンが、従来のリーフレタスの約2倍も含まれています。

私たちの食生活の中でリーフレタスは欠かせません。サラダとしていただくことはもちろん、さまざまな料理の付け合わせ、お弁当など…。日々の食事の中でアントシアニンが吸収できるなら、サプリよりもお野菜で吸収した方が身体にもやさしいし、何よりもおいしくて楽しいですね。

さて「アントシアニン」って何ですか? と聞かれることがあります。

これはポリフェノール的一种で天然色素です。植物が紫外線から身を守るために蓄えた成分で、近年の研究では老化につながる活性酸素の消去や生活習慣病の予防、機能改善の一助としての効果が期待されています。

味よし中身よしの「ワインドレス」はいろんな料理に多角的に活用できます。加えて写真ばえするワインレッド色のリーフは多方面で活躍しそうです。

