

甘いトマトとチーズ、
生ハムは相性がばっちり！



お好みでエキストラバージンオイルをかける
のもおすすめです。

カンタン! おいしい! 千恋スペシャル

本誌連載「とれたて野菜キッチン」でおなじみの
フードコーディネーター川淵智子さんに、「千恋」
をメインにした、誰でもおいしく作れるようなお
手軽レシピをご考案いただきました。ベジスナック
「千恋」のポリっとしつかりした食感や、食欲
をそるきれいな赤色を生かした料理をご紹介します。
ぜひご自宅でもお試しください。



調理監修
かわぶち ともこ
川淵 智子

千恋のカプレーゼ

●材料(2人分)

「千恋」 … 8個
(A) _____
モzzarellaチーズ
(一口タイプ) … 4個
バジルの葉 … 適量
塩 … 少々
ブラックペッパー … 少々
(B) _____
生ハムスライス(大) … 1枚
バジルの葉 … 適量

●作り方

1. 「千恋」は縦半分に分けて目を入れ、観音開きにする。
2. (A)開いた「千恋」4個に軽く塩をふり、モzzarellaチーズとバジルの葉を挟みブラックペッパーを散らす。
3. (B)生ハムは適当に4等分し、残りの「千恋」4個にバジルと一緒にはさみ、器に盛る。

しつかりした
「千恋」の実は
断面がとってもきれい！



千恋とポテサラサンドイッチ

●材料(1人分)

「千恋」 … 4個 レタス … 2枚
サンドイッチ用パン … 2枚 マスタード … 小さじ1
ポテトサラダ … 60g

●作り方

1. サンドイッチ用パン2枚のそれぞれ片面にマスタードを塗る。
2. 1のパン1枚にレタスを載せ、その上に半量のポテトサラダを載せ中央部分に「千恋」を並べる。
3. 残りのポテトサラダを2の上に載せレタスを置いて、1のパンのマスタード面を内側にし重ねる。
4. ラップできつめに巻いて、30分ほど冷蔵庫で落ち着かせた後、ラップごと包丁で半分切ってから器に盛る。

ポテトサラダのほか、ゆで玉子とマヨネーズを和えた玉子ディップをはさんでもおいしい。

「千恋」とキュウリの
パリパリ食感で
お箸が止まらない



千恋とキュウリのひんやりサラダ

●材料(2人分)

「千恋」 … 10個 レモン … 1/2個
キュウリ … 1本 マヨネーズ … 大さじ2
ツナ缶詰 … 1缶 薄口しょうゆ … 小さじ2
黒ゴマ … 適量

●作り方

1. 「千恋」はタテ4等分に切り、キュウリは細切りにし冷蔵庫で冷やしておく。
2. ツナは缶から取り出し、キッチンペーパーで軽く水気を切る。
3. レモンは飾り用に2枚を輪切りにする。残りは果汁を絞りマヨネーズ、薄口しょうゆと混ぜておく。
4. 器に1の冷やしておいたキュウリと2のツナを盛り、その上に1の「千恋」を盛り付け黒ゴマを散らし3のソースをかける。

マヨネーズの代わりに中華ドレッシングやラー油などを使うと、一味違ったパンチを効かせた味わいも楽しめます。