



ハーブを使った料理

手軽に入手できるハーブを使って、実際に料理を作ってみましょう。

タイ風サラダ

<材料> (4人分)

春雨 1束
ニンジン 中4本
パクチー(コリアンダー) 1束
エビ 8尾
レモン汁 半個~1個分
ニョクナム 大さじ2杯
サラダ油 大さじ1杯
塩・コショウ 適量
香辛料 適量



<作り方>

- ① 春雨をゆでて、水でよく洗い、食べやすい長さに切る。
- ② ニンジンを千切りにする。
- ③ パクチーの葉を1cmくらいの長さに切る。
- ④ ゆでたエビを半分に薄切りにする。
- ⑤ 食べる直前に上記の材料にレモン汁、ニョクナム、サラダ油を振りかけて、よく混ぜる、
- ⑥ 塩・コショウで味を整える。

* 春雨は、rice vermicelliで代用できる。
* パクチーは、好みで茎の部分を入れても良い。強い香りが苦手の方には、イタリアンパセリで代用できる。
* 好みで、レモン汁を多く入れたり、香辛料を加えて辛くして、大人の味にしても良い。

鮭のかくれんぼ

<材料> (4人分)

鮭 4切れ
マッシュルーム 8個
ジャガイモ 小12個
スライスレモン 4枚
ディル、フェンネル、パセリなどの香草 適量
生クリーム 80cc
塩・コショウ 適量
クッキングペーパー 適量

<作り方>

- ① ジャガイモを固めにゆでる。
- ② マッシュルームを4等分に切る。
- ③ クッキングペーパーにジャガイモ、マッシュルーム、香草、レモンを乗せ、鮭を加えて、塩・コショウする。
- ④ 生クリームを満遍なくかけ、クッキングペーパーを閉じる。
- ⑤ フライパンに入れ、ふたをして、10~15分くらい中火で蒸し焼きにする。
- ⑥ クッキングペーパーごと皿に盛り付け、いただく。

* クッキングペーパーに載せたまま食べるので、食後の皿洗いも簡単にすみ、忙しい時に便利な一品。
* 下ゆでしたブロッコリー、インゲン、ニンジンやプチトマトを加えると、野菜をしっかり食べられるので健康に良い。



★その他、ミートソースにエルブドプロバンスを入れると、南国風になり、肉の臭みも消えて、美味しいボロネーズソースに仕上がります。
★肉を焼いたり、煮込んだりする時に、いろいろなハーブを試して、ご自分の味を見つけてくださいね。
★セージ、タイム、バジル、ミント、パセリ、ローズマリーなどは、窓辺に置いて鑑賞しながら簡単に育てられます。