

焼き野菜のサラダ、タルティーヌ



- 《材料》 4人分
- ブロッコリー 1株
 - カリフラワー 1株
 - カブ 1把 (できれば赤カブなど色のついたもの)
 - パプリカ(赤・黄) 各1/2個
 - クミンパウダー 適量
 - キヌア 80~100g
 - ★フリルレタス、プチヴェール、紫水菜など 適量
 - オリーブオイル 大さじ2程度
 - レモン 1/2個
 - 塩・こしょう 少々
- パンドカンパーニュ 1/2個
 - クリームチーズ 1/2箱
 - マヨネーズ 大さじ3
 - マスタード(粒ではないタイプ) 大さじ2
 - オリーブオイル 適量

- 1 オープンを200℃に予熱する。
- 2 ★以外の野菜を一口に切って天板に並べ、オリーブオイル・塩・こしょうをふりかける。15~20分焼いてから、焼き色を見て、焼き色が不足していれば温度を上げて焼き色をつける。
(食感が残るように焼き上げる)



- 3 キヌアは洗って水を加え、10分ほど茹でて水を切っておく。
★タイマー機能があれば設定をする。



- 4 ★の野菜の半量程度を一口に切る。
②が焼き上がったら、②③★をボウルに入れて、オリーブオイル・塩・こしょう・クミンパウダー・レモンで和える。
★の残りはサラダの下に敷くなど、あしらいに使う。



★ そのままでもサラダとしておいしく食べられるが、タルティーヌに仕上げる方法もご紹介。

- ①マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせる。
- ②パンドカンパーニュを1cmにスライスし、クリームチーズをぬる。その上に①をぬり、サラダをのせ、オリーブオイルを回しかける。



今回の伊賀の食材

今回のお料理に合わせる伊賀の食材は『Panam (パンナム)』さんのパンドカンパーニュです。

パンナムさんのパンは、自家製天然酵母を使用し、小麦は三重県産・国産を独自にブレンドしています。

彩り、香り、食感、味、身体にも美味しい。トラディショナル製法と日々シフトする独創的なアイデアと拘りをもちつつも、先入観・偏見にとらわれない遊び心がパンにつめこまれています。



Panam (パンナム)
伊賀市ゆめが丘4-16-1
☎23-4000