

トマトとそばの冷製パスタ(6人前)

材料	分量	注意事項
手打ち蕎麦	160~180g	茹でたそば1人前
トマト	大3個	
(調味料)		
ブラックオリーブ	18粒	
ケッパー	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ2~3	
塩・胡椒	適宜	
バジル	適宜	

- ① トマトは湯剥きして1cm角に切っておく。
- ② ブラックオリーブは3等分に切る。
- ③ ケッパーは荒みじん切りにする。
- ④ トマトと調味料を合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 蕎麦はたっぷりのお湯に1%強の塩(分量外)をいれて、3~4分茹でて、冷水で締め、しっかり水切りをする。
- ⑥ 食べる前に冷やしたソースと麺をからめてバジルを飾る。

野菜のフリッター(6人前)

材料	分量	注意事項	
なす、ズッキーニ	1人2切れずつ	* お好きな夏野菜、何でもOKです	
パプリカ、ピーマン	1人2切れずつ		
カボチャ	1人2切れずつ		
プチトマト	1人2個ずつ		
小麦粉	80g		
コンスターチ	20g		
卵黄	1個分		
卵白	1個分		
ビール	200cc		
塩	一つまみ		
揚げ用油	適量		塩、適宜

- ① 小麦粉とコンスターチを一緒にふるい、卵黄とビールを混ぜて、少なくとも1時間は休ませる。
- ② 塩少々を加え卵白をしっかり泡立てて休ませた①に加える。
- ③ 油を熱し、切った野菜に衣をつけて170℃の油でカラリと揚げる。揚げたら油をきって、塩をふる。

野菜とアーモンドのサラダ(6人分)

材料	分量	注意事項
中トマト、スイスチャード、サラダ菜		* お好きな野菜
みずなす、コリンキ、コールラビ		
スライスアーモンド	大さじ4	
(調味料)		
オリーブオイル	大さじ4	
白ワインビネガー	大さじ1	
マスタード	小さじ2	
蜂蜜	小さじ2	
塩、こしょう	適宜	

- ① スライスアーモンドは軽く色づく程度にフライパンでローストしておく。
- ② 葉物は食べやすい大きさにちぎり、冷水にはなしておく。
- ③ その他の野菜は、食べやすい大きさにカットしておく。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①と水けをきった②と③をさっとあえる。