

◎◎ ホタテと柑橘のグラスサラダ ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

いつものサラダもグラスに層にしていくとぐっとオシャレに仕上がります。旬のフルーツを使って春を満喫しましょう

■材料（2人前）

ホタテ(刺身用)	2個
塩	少々
いよかん	4房
ベビーリーフ	適量
[ドレッシング 作りやすい量]	
A米酢	大さじ1
Aレモン汁	小さじ2
A塩・コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ3
[トッピング]	
ピンクペッパー	適量
セルフィーユ	適量



国産レモンは今が旬。瓶のものと本物の果汁は全く味や香りがちがいますので是非、国産レモンを絞ってくださいね。

柑橘は好みのものでよいのですが、粒がしっかりしているほうが、ホタテの柔らかい食感に対して美味しく感じます。

←写真はシトロン先生のご自宅に実ったレモンです☆

- 1 湯を沸かし沸騰したらホタテを入れて約20秒表面が白くなるまで加熱し冷水にとって水分をふきとる。ホタテを5～6枚の薄切りにし、少量の塩をふる。
- 2 いよかんは皮・房を取り除き手でほぐす。
- 3 ドレッシングを作る。ボウルにAを入れて混ぜ、混ぜながら少しづつオリーブオイルを加える。
- 4 グラスに下からベビーリーフ→いよかん→ホタテの順にそうになるように重ね、ドレッシングを適量かけ、好みでピンクペッパー・セルフィーユをちらす。

Cirton ヨーコ先生の“レモンの旬”

自分と教室の名前にあるCitronはフランス語でレモンを意味します。柑橘が大好きでその中でも特にレモンが大好きで名前にまでしてしまいました。

1年中出回っているのですが旬がわかりにくくなっていますが国産レモンの収穫は10月から始まり5月ごろまで。その中でもよりジューシーで薫り高い黄色いレモンが美味しいのは12月から3月。輸入のレモンは2か月の航海に耐えられるよう防かび剤が使用されています。是非、安心でおいしい国産レモンの季節は国産レモンをご使用ください。我が家のベランダにも小さいながらプランターでレモンを育てています。今年は1個の収穫。狭いベランダでの無農薬での栽培はなかなか苦戦で虫や病気と闘っています。自家製レモンを思い切り食べられる日はまだ遠そうです。

