

○○ オレンジとフェンネルのサラダ ○○

新緑の季節にピッタリな爽やかなサラダです。

■材料(4人分)

フェンネルの茎	約 1/4 玉分
オレンジ	1/2個
ツナ缶	1缶
フェンネルの葉	適量
Aレモン汁	小さじ 1
A塩・白コショウ	適量
Bオリーブオイル	大さじ 1



1 フェンネルは2cm長さの繊維切りにする。オレンジは皮・薄皮をのぞき、1房を半分長さに切る。フェンネルの葉は細く柔らかいところだけを摘み取り、2cm長さに切る。

2 ボウルにAを入れてホイッパーで混ぜる。混ぜているところに少しづつBを加えてドレッシングを作る。

3 ボウルに①のフェンネルの茎・葉、オレンジ、あればオレンジの果汁、ツナ缶をほぐして入れ、②のドレッシングの様子を見ながら適量加えて混ぜる。

■ フェンネル ■

地中海原産の野菜 鱗茎は野菜としてスープや炒め物、サラダに。葉はハーブとして種はスパイスとして使う。甘い香りがなるとも言えず、爽やかなのでいくらでも食べれてしまいます。フェンネルは英語。イタリアではフィノッキオという。

