

Salade de Aldudes アルデュード地方のサラダ

鱈のリエット

○ 材料 (ジャムの瓶1個分くらい)	
鱈	120g
クリームチーズ	5g
にんにく (すりおろし)	半片
オリーブオイル	大さじ半分
レモン汁	小さじ1
エシャロットみじん切り (玉ねぎでもオッケイ)	小さじ2
ピマンデスプレット (一味やカインペッパーでも カレーパウダー(マトラスキリー)	小さじ半分 量は調節
塩、胡椒	適量

○作り方

- 1・ボウルに柔らかくしたクリームチーズと鱈を入れてよく練る。
- 2・①に後の材料を加えて混ぜて完成。

*鱈は生ものがなかなかないので缶詰の鱈を使うとよいです。あれば皮を外したものを軽く塩をした湯の中で中に火が通るまでゆでて使つください。こちらはサーモンでやるより断然、鱈で。

にんにくのみじん切りをオリーブオイルにつけて置いたニンニク
イルでもよい

ソースヴィネグレットバスク

○材料 (作りやすい量)

トマト	小1個 (100g)
にんにく (すりおろし)	半片
フライドオニオン	大さじ1
コリアンダーパウダー	小さじ1/4
粒マスタード	小さじ半
ピマンデスプレット (一味でもオッケイ量は控えめに)	小さじ半分
塩	小さじ1/3
はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ1
バルサミコ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
グレープシードオイル	大さじ2

○作り方

- 1・トマトは横に半分に切って種を取り小さく Hachées (アシェ) する。
- 2・①と材料のバルサミコまでを入れてよく混ぜ、オリーブオイル、グレープシードオイルを少しづつ垂らしながら加えて乳化させてドレッシングを作る

*冷蔵庫保存で1週間程度保存可

*サラダには

レタスを小さく角切りに切ったもの、
サラミ
鱈のリエット
トマト、卵、木の実、チーズ
などが入ります。

バスク地方のアルデュード渓谷は世界のグルメをうならせるキントワ豚でとても有名な場所。そこでキントワ豚の放牧飼育をされている オティザさんのお宅に訪問していただいたサラダ。

渓谷を流れる川で採れる鱈のリエットとサラミの入ったサラダをいただきました。ドレッシングは少し甘めでピリッと唐辛子のアクセントが入るのが特徴。

*ヴィネグレットソース (ドレッシング) はお酢を2種類から3種類 (果実酢も合わせると) フレッシュ感が増す。

オイルも香りのついているものとついていないものを何種類か合わせることにより、より複雑なお味になります。いろいろお試しください。バスクのヴィネグレットのレシピは少し甘めです。好みで調整してくださいね。

