魚介、フルーツトマト、アボカド、果物など色とりどりの食材を濃厚に仕立てたヴィネグレットで和えるだけ、と調理はいたって簡単なサラダです。ヴィネグレットとはフランス語でお酢を使った冷たいソース、つまりドレッシングのこと。お酢と油を1対3で混ぜるのが基本で、甘みをつけたいときは油4対お酢1、甘み（砂糖や蜂蜜など）1を目安にしてください。今回のレシピでは、海老が甘いソースと好相性なことに加え、食材にしっかりと絡むよう濃度をつけたかったので蜂蜜を使いました。種類はクセのないアカシアにしましたが、ご家庭にあるもので構いません。お酢も、コクを出すために黒酢を使いましたが、これもお好みで。

料理は、食材の切り方、盛り付け方で印象が変わります。アボカド、洋梨は柔らかな食感も楽しめるようひと口大に、海老は冷やし過ぎると硬くなり、甘みも感じにくくなるので少し温かいか常温程度がおすすめです。カブは薄切りにして湯通ししておいたものを海老や洋梨、アボカドの上にのせると、色が透けて優美な印象に。上手くリース状に盛り付けるコツは、お皿の真ん中にコップなど丸い器を置くことです。周りに並べていけば、誰でも綺麗なリース状に仕上げることができます。

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ 15

海老とカブのサラダ 蜂蜜と黒酢のヴィネグレット

「料理は、見た目の美しさで心をつかむことも大切。調理が簡単なサラダも工夫で豪華なひと皿になります」と話すのは、日本におけるグランメゾンの草分け的存在、『シェ・イノ』の料理長・古賀純二さん。クリスマスシーズンに向けて、パーティーメニューとしても重宝しそうなリース風の盛り付けを教えていただきました。

蜂蜜で濃度をつけたヴィネグレットで和えれば、食材にしっかりと絡んで艶感のある美しい仕上がりに

Chez Inno（シェ・イノ）
東京都中央区京橋2-4-16明治京橋ビル1F
☎03-3274-2020

Chez Inno代表取締役社長
料理長 古賀純二さん
1964年佐賀県生まれ。調理師専門学校卒業後、1984年『Chez Inno』のオープンと同時に入社。日本におけるフランス料理の黎明期を支えた井上旭氏の薫陶を受け、2005年に料理長に就任。16年「現代の名工」受賞。

海老とカブのサラダ 蜂蜜と黒酢のヴィネグレット

材料（2人分）
むき海老8本、フルーツトマト大きめのもの1個、アボカド1個、グレープフルーツ1/2個、洋梨1/2個（桃でもよい）、カブ1個、ラディッシュ2個、ハーブ（セルフィーユ、イタリアンパセリ、ミントなど好みのもの）適宜、ピンクペッパー（ホール）適宜
ヴィネグレット／エキストラヴァージンオリーブオイル80g、黒酢20g、蜂蜜（アカシア）20g、コリアンダー粗挽き適宜（ホールを潰してもよい）、塩適宜（甘みが強いソースなので、塩はやや強めのほうがバランスが取れる）

作り方
❶むき海老はゆでて常温くらいまで冷ましておく。❷カブは2～3㎜の薄切りにして湯通しし、水気を切っておく。❸フルーツトマトは4等分にくし切りに、アボカド、グレープフルーツ、洋梨は皮と種を外してひと口大に切る。❹ラディッシュは薄く輪切りにする。❺ボウルにヴィネグレットの材料を合わせて乳化するまでよく混ぜる。❻❺に❶～❸を入れて和える。❼お皿の上にリース状に盛り付け、仕上げにラディッシュ、ハーブ、ピンクペッパーを飾り、残ったヴィネグレットを垂らす。