

YUZU RECIPE 01

豚しゃぶとアボカドのサラダ

ゆずぼん酢ドレッシング



よく熟れたアボカドに、えごまの実やひまわりの種で香ばしい食感をプラス。
ゆずの香りとキレのある酸味が豚肉の旨味を引き立てる、心地よい一皿です。

材料

豚バラ — 100g
アボカド — 1/2 個
ルッコラ — 適量
ガリ — 少々
えごまの実 — 10g
ひまわりの種 — 5g

塩 — 適量
ゲランドの塩 — 適量
白胡椒 — 適量
ゆずぼん酢 — 45cc
えごまオイル — 15cc



作り方

1. えごまの実とひまわりの種を合わせ、フライパンで香ばしく乾煎りする。
2. 豚バラ肉を塩を入れたたっぷりのお湯で茹で、氷水に落とす。よく冷えたらペーパーで水分を切っておく。
3. アボカドを 1/2 にカットし、薄切りにする。
4. 豚バラ、アボカド、ガリ、ルッコラを器に盛り付け、えごまの実、ひまわりの種をかける。ゲランドの塩と白胡椒をする。
5. ゆずぼん酢とえごまオイルをガラス容器に混ぜ合わせ、好みの量をかける。

CHEF'S POINT

豚バラは火を通しすぎず柔らかく仕上げる。えごまの実は白胡麻でも代用可。