

プロに学ぶ
元気レシピ Lesson 16

にいがたの農産物で

おいしい!

をつくろう。



国際調理製菓専門学校
フランス料理担当

石井 絵奈 先生

1997年渡仏。マルセイユ、パリの星付レストランを経てパリの「クロビス」に入社。主に肉料理、ソースを担当し、2004年ホテルヒルトンパリ凱旋門店のオープニングに携わる。2005年帰国。同校でフランス料理の実習を担当後、2012年再び渡仏。



材料(4人分)

雪下ニンジン1本
レーズン20g
パセリ適量

●A

白ワインヴィネガー大さじ3
オリーブオイル大さじ2
黒砂糖大さじ1/2
塩1つまみ
胡椒1つまみ

アレンジ

ドレッシングに香り付けのクミンパウダーを加えると、エスニック風にも楽しめます。



雪下ニンジンのラッペ

■所要時間/5分 ■カロリー/1人前 95kcal

ラッペとは、フランス語で「スライサーやおろし器ですりおろす」という意味です



1 雪下ニンジン
を千切りにする。

ワンポイント

スライサーを使うと
手早くできます。



2 パセリを
みじん切りにする。



3 ボールにAの調味料を
合わせ、よく混ぜる。



4 千切りにした雪下ニンジン
にAを入れて和える。



5 4にパセリのみじん切り、
レーズンを加えて和える。

ワンポイント



食べる1時間前に
冷蔵庫で冷やしておく、
味がよくしみ込みます。



6 器に盛り付け、
飾りにパセリを乗せる。

Sole! にいがた に掲載された企業や団体をご紹介します。ご関心のある方は下記までご連絡ください。

農業法人・食品関連企業をはじめ、新潟のあらゆる産業を応援します。

JAバンク 新潟県信連

新潟市中央区東中通一番町189番地3

農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203

<http://shinren.jabank-niigata.or.jp/>

新潟県信連

検索