

フードデザイン学科では、JAくるめの広報誌 With You 「うまかもんクッキング」コーナーに、久留米産の野菜や果物を使ったレシピを毎月掲載しています。

「調理学実習」の授業の中で、学生が献立を考案し、試作を重ねて一つのレシピを決定しました。自慢の料理の数々をご紹介します。6月号「桃」です。

『桃とミョウガのサラダ』

☆桃とミョウガの甘酢漬けで爽やかな味のサラダです！☆

《1人分のエネルギー量 67 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・桃	/ 1個（200g）	・オリーブオイル	/ 小さじ1
・ミョウガ	/ 2個	・白ゴマ	/ 1g
・甘酢	/	・イタリアンパセリ	/ 少々
・酢	/ 小さじ2	・	/
・砂糖	/ 小さじ1	・	/
・塩	/ 少々	・	/

◎作り方

- ① 桃は、種に沿って包丁で一周切れ目を入れる。優しく半分に開いて皮をむき、12等分のくし型に切る。
- ② ミョウガは縦半分に切り、薄切りにして、さっと熱湯に通し、甘酢に漬ける。
- ③ ボウルに①と②、オリーブオイルを加えて和える。
- ④ ③を器に盛り、白ゴマを指でつぶしながら散らし、イタリアンパセリを飾る。

