

# ルッコラ

は おいしいですよ!

1999.5.21

Mizuhori/S. Saito

寺田さんがルッコラを持ってきて下さいました。ゴマの香りという風味があって 食べる と ピリッ と 辛み があります。私は大好きです。緑色が濃くて 食欲をそそる色合です。

しかし —

ルッコラは レストランなどでは お肉のそばに 飾りのようにほんのちひまり。 サラダの中にも ほんのちひまりです。それで 一度でいいから どうさり 食べたいな — なんて 思い。 次の ように なりました。

## ● ルッコラ サラダ

レタス …… 洗って小さくちぎる

ルッコラ …… 葉の部分だけ使う

大根 …… 細〜いせんぎり

ドレッシング (塩・ニしょう・オリーブ油・酢)

} 全部をまぜ  
合わせる。

→ ごま油だと香りがきつすぎるので

## ● ルッコラ入り 野菜いため

ルッコラの 茎の部分 (サラダは使ったのこり) と

キャベツ、人参、もやしなど ありあわせのやさしいと いためる。(香りの多量いもがまける)

味付けは 塩・ニしょうぐらいで シンプルにすると ピリッピリ感が 味わえます。

★ ルッコラと生ハムのピザ というのも イタリアンレストランで見かけました。