

彩り野菜のハーモニー

材料（4人分）

ブロッコリー8房、ニンジン（細）1本、スナップエンドウ8本、オクラ4本、ペコロス4個、ラディッシュ4個、赤パプリカ1/2個、黄パプリカ1/2個、イタリアンパセリ適量、ブイヨン400cc、E X V（エクストラ・バージン・オリーブ油）適量、塩・コショウ適量



<ソース>

バルサミコ酢大さじ2、E X V大さじ2、塩・コショウ適量

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。ニンジンは皮をむいて縦4つに切る。スナップエンドウはヘタを取る。オクラは塩もみして、縦2つに切る。ペコロスは、皮をむいて縦2つに切る。ラディッシュは、葉をちぎって縦2つに切る。赤パプリカ、黄パプリカは、1/2個を縦4つに切る。
- 2 塩少々を入れた湯で、ブロッコリー、スナップエンドウをそれぞれゆで、冷水にとって色止めする。スナップエンドウは、片側から包丁を入れ、開いておく。ブイヨンにを沸騰させて、塩・コショウ（強め）で味をととのえ、ニンジン煮熟。ニンジンに火が通ったら、火を止めてブロッコリー、スナップエンドウを入れて、常温まで冷ます。
- 3 フライパンを火にかけ、オクラ、ペコロス、ラディッシュ、赤パプリカ、黄パプリカをE X Vでソテーする。塩・コショウで軽く下味をつける。
- 4 ボウルにバルサミコ酢、E X Vを合わせ、塩・コショウで味をととのえる。
- 5 平皿に野菜を盛り付け、ソースをたらず。イタリアンパセリを上から散らす。

料理のポイント

お花畑のような色とりどりの野菜を使った前菜。素材の持ち味を生かすために、ゆで加減、火加減は最小にします。