

3月 人気の塩レモン 上手に使う 自家製調味料

塩レモン

材料

- ・レモン…大3個
(無農薬が望ましい)
- ・粗塩…レモンの重量の
10%もしくは20%



☆最低1か月以上置く。それ以降も2~3日に一度は瓶を揺する。長く置くと塩がなじみ、酸味が穏やかになり独特の風味に。暑い時は冷蔵庫で保存する。

作り方

- ①レモンは皮をよく洗い、水気を拭く。両端を切り落とし、縦半分に切って8等分のくし形に切る。
- ②殺菌した保存瓶に1.のレモンを入れる。
- ③塩を加え、蓋をする。
- ④冷暗所に置き、塩が溶けて水が上がるのを待つ。1日一度は瓶を逆さまにしたり上下に振ってレモンから出てきた水分を全体に回し、塩を溶かす。

塩レモンチキンライス

材料(4人分)

- ・米……………3合
- ・鶏むね肉…2枚
- ・塩レモン…50g
- ・胡椒 ……適量
- ・酒……………大さじ1
- ・中華スープの素…大さじ1
- ・ニンニク…1かけ
※チューブの場合(小さじ1)
- ・しょうが…1かけ
※チューブの場合(小さじ1)
- ・キャベツ…2枚
- ・付け合せの野菜…適量(キュウリ・トマト・セロリなど)
- ・ナンプラー…適量



- ★サルサソース材料(4人分)
- ・ナンプラー(小さじ2)
 - ・レモン汁(大さじ2)
 - ・塩、胡椒(小さじ1/2)
 - ・玉ねぎ(1/4個)
 - ・ピーマン(1/4個)
 - ・トマト(小1個)
 - ・パクチー(お好みで)

作り方

- ①鶏むね肉に塩・胡椒をすり込む。キャベツはざく切りする。
- ②お米を研いで普通の炊飯の1割減でセットする。(寿司飯の水加減) 中華スープの素・ニンニク・ショウガを加えてよく混ぜる。
- ③お米の上にキャベツ・鶏肉・塩レモンを乗せて炊飯のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったら鶏肉を取り出して、キャベツとレモンとご飯をよく混ぜる。鶏肉は薄切りにする。
- ⑤盛り付け皿にご飯・鶏肉を乗せて付け合せの野菜を添える。
- ⑥ナンプラーとレモン汁を合わせたソース(またはサルサソース)をかけていただく。

シーザーズサラダ・ドレッシング

材料

- ・プレーンヨーグルト…200g
- ・アンチョビペースト…大2
- ・オリーブ油 ……大1
- ・砂糖……………小1
- ・ガーリックパウダー…大1
(おろしにんにく…小1)
- ・レモン汁……………大1
- ・塩・胡椒……………適宜



- ・お好みで、温泉卵(1個)
- ・粉チーズ
- ・クルトン

作り方

- ①葉物は洗ってよく水気を切る。
 - ②大きめのボールでドレッシングを作る。この時お好みで温泉卵も崩して加え、葉物をあえる。
 - ④トッピングは、ハム・生ハム・チキン・ベーコン・ツナ・エビ・ゆで卵などあるもの何でもOK。
- ☆お好みで粉チーズとクルトンを添えてください。