

## ちょっとうんちく

アルグラはアブラナ科のハーブで、地中海、西アジアが原産です。ローマ時代から食べられていた野菜で、今でもイタリア、フランスでは人気があります。カルシウム、ビタミンA、C、鉄分が沢山含まれているのにローカロリー。ダイエットにも人気のあるサラダ野菜です。

**ポイント**  
アルグラは他の葉野菜同様、鮮度が早く落ちる野菜です。購入したら、根元を濡れたキッチンペーパーで包み、密封できる袋に入れて冷蔵庫で保存します。数日中には食べるようにしましょう。

「ゴマの香りがするでしょ？」と言う母は自慢げです。十数年前の実家の食卓でのこと。イタリア在住の友人からもらった種を大切に育てた野菜だと母は言います。その頃、日本ではまだ見かけない野菜でした。一口食べて「苦いなあ」と思ったことを記憶しています。正体はアルグラ。ルッコラ、ロケットとも呼ばれるサラダ用の野菜です。

## アルグラと海老のサラダ

舌に残る“ピリッ”とした辛味と口じゅうに広がるゴマの香り。甘みのある素材（海老やトマト、アボカドなど）と組み合わせると、アルグラのおいしさが引き立ちます。爽やかなレモンハーブのドレッシングで召し上がってみてください。



### 材料：4人分

アルグラ..... 1束  
インゲン..... 20本  
海老..... 20匹  
トマト..... 1個  
アボカド..... 1個  
パルメザンチーズ..... 適量

### <レモンハーブ・ドレッシング>

レモン汁..... 1個分  
白ワインビネガー..... 大さじ2  
オリーブオイル..... 1カップ  
チャップのみじん切り.. 大さじ1  
塩、こしょう..... 適量

### 作り方：

- ①アルグラの根元2～3cmは手でちぎって捨てる。よく洗い、冷たい水にしばらく放ち、パリッとさせ、水気をよく取る。
- ②海老は背ワタを取り除き、熱湯でゆで、殻をむく。インゲンもさっと茹でる。トマト、アボカドはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③レモンハーブ・ドレッシングを作る。ジャムの空き瓶にすべての材料を入れてシェイクする。
- ④皿に①のアルグラ、②の海老、トマト、アボカド、インゲンを盛り、③のレモンハーブ・ドレッシングをかける。好みでパルメザンチーズを皮むき器で薄く削ぎ、載せる。

## 7月の食材 アルグラ Arugula



# おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしていてくださいね。



### 堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」を motto に活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。