

ラディッシュ

3月頃から晩秋まで。



ヨーロッパ系で、世界最小の大根。赤の球形がボピュラーだが、白い円錐型や円筒型のものもある。極早生で種をまいて25日ぐらいで収穫する。ヨーロッパには紫や茶、灰色などの品種もあり、主にサラダに使われる。浅漬けや甘酢漬けにしてもおいしい。

保存方法

保存する場合は湿らせたキッチンペーパーなどにくるみ、ジップロックや密封容器に入れて冷蔵しておきます。その際に、葉の部分と根の部分は切り離す。

Let's COOK

鶏サラダ

材料（2人前）

| | |
|---------|------|
| 鶏ささ身 | 80g |
| ごぼう | 40g |
| アスパラ | 40g |
| ラディッシュ | 10g |
| グリーンリーフ | 20 g |

| | |
|------------|----------|
| ★マヨネーズ | 小さじ1 |
| ★プレーンヨーグルト | 大さじ1弱 |
| ★レモン汁 | 小さじ1/2 強 |



- ①鶏ささ身は筋を取って観音開きにし、熱湯でゆでて、ほぐしておく。
ごぼうは4cm程度の棒状に切って水にさらし、歯ごたえが残るぐらいのかたさにゆでておく。
- ②アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取って4cm程度の長さに切り、色よくゆでておく。
ラディッシュは葉を落としてスライスし、水にさらす。
- ③★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
リーフレタスを適当な大きさにちぎり、器に敷く。①と②を盛り、ドレッシングをかける。

