農ある暮らし

農政課 ☎23-3517

お祝いサラダ

今が旬！
いちご

レシピ作成者
ベジエール渥美　山田晶子

これからの季節、入園・入学など、記念日やお祝いにぴったりの春らしい華やかなサラダを紹介します。

材料（4人分）

- フリルレタス…40g
- きゅうり…1／2本
- ミニトマト…2個
- いちご…4個
- にんじん…1／2本
- 生ハム…4枚
- うずらの卵…2個
- クリームチーズ…適量

【柚子ドレッシング】

- 柚子ジャム…大さじ2
- 油…大さじ2
- 酢…小さじ1
- 塩…小さじ1／4

【いちごドレッシング】

- いちご…40g
- ヨーグルト…大さじ1
- 油…大さじ1
- 塩、砂糖…ひとつまみ

①レタスは一口大にちぎる。ミニトマト、いちご、うずらの卵は半分に、クリームチーズは角切りにする。
②にんじんは茹でて、花形に型抜きする。
③きゅうりはピーラーで薄くむいて、花の形になるように端からくるくる巻く。生ハムも同様に巻く。
④ドレッシングは、材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
⑤①から③の材料を、クッキングシートやリボンを使って花束のように皿に盛り付ける。
⑥食べるときにドレッシングをかけて完成。

盛り付けの工夫次第で、豪華に見栄えするサラダが簡単にできます。

調理上のポイント
柑橘系やいちごのドレッシングを添えることによって、鮮やかで爽やかな春らしさを出すことができます。

《いちごの特徴》
美肌作りや風邪予防に効果があるビタミンCが豊富に含まれています。色が鮮やかで傷が無く、つぶつぶがくっきりとしているものを選び、購入後はラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

今月の花　3月の 渥美半島の花と鉢花

スイートピー
（花／出荷時期:11月～3月）

花ことば
門出・優しい思い出

甘い香りで、優しい印象の花です。田原市では年間約188万本出荷されています。

花

鉢

ミニバラ
（鉢花／出荷時期:3月～4月）

花ことば
無意識の美・果てしなき愛

一般的なバラよりも小さな花姿がかわいらしい多年草の植物です。田原市では約3万2千鉢出荷されています。