

ぶどう と 帆立のカルパッチョ



◆材料：4人分

| | |
|----------|-------------------------|
| ぶどう | …100g (皮ごと食べられる品種がおすすめ) |
| 帆立 (刺身用) | …8個 |
| ベビーリーフ | …40g (袋のものなら1袋) |
| 酢 | …大さじ1 (あれば白ワインビネガー) |
| 塩 | …2g |
| オリーブオイル | …大さじ1 |
| ピンクペッパー | …適量 |

A

1. ベビーリーフは洗い、水気を取っておく。
ぶどうは皮を剥き、横に薄くスライスする。(3等分程度、皮つきならそのまま)
2. 帆立は半分の厚みに切る。ポウルなどでAを合わせておく。
3. 皿に帆立とぶどう、ベビーリーフをランダムに盛り付け、
Aを適量回しかけ、ピンクペッパーを散らす。

ぶどうは多くの品種がありますが、8月～10月に旬のリレーで楽しめます。

カリウム、カルシウム、鉄分、ポリフェノールを含みます。

ぶどうや梨など旬の甘酸っぱいフルーツは、薬膳では「酸甘化陰 (さんかんかいん)」と言って、身体に潤いを生み出してくれます。

そして、肝と腎のはたらきを高め、気と血を補い元気してくれる秋におすすめの食材です。

そのままいただくことが多い食材ですが、白和えにしたり、お肉のソテーのソースにしたり、デザート以外にも活用しやすいです。チャレンジしてみてください。