

「きちんと」をあきらめない夏

HERS

8 [ハーズ]
August 2015



バブル後に大人になった彼女たちの「自然体」が新しい
もうすぐHERS世代
47歳が何だか気になる!

「水着の日」に着たい服!

エンフォルド&マディソンブルーの
いま買って、秋まで着られる服

「身も心も涼しげ」パンツスタイル

元気をチャージ!

「大人の遠足」

・マエノリさんの1泊2日鴨川の旅

・「大人の遠足」極私的コースガイド

50肌、うっかり日焼けの後始末

ブラウン・チークで
日焼け感メイク

“楽”との両立を考えました

「きちんと」をあきらめない夏

[Part1] 賀来千香子さん ラグジュアリーホテルで大事にされる服

[Part2] SNAP PARIS & NY「夏のきちんと大賞」

[Part3] マエノリさん「Tシャツでもきちんと」見せる術

食卓が華やく爽やかなサラダ

貴久子さんがローマで出会って虜になった見目麗しいサラダ。ヨーロッパではサラダや付け合わせとして馴染みの野菜「マーシュ」(日本名:ノヂシャ)をたっぷり使うのもポイント。甘さと酸味のバランスが良く、マーシュのサクサクとした歯応えも楽しめる爽やかな一品です。



ボウルに塩、ヴィネガー、オリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせてドレッシングを作ります。平らな皿に**1**のエビ、**2**のアボカド、メロン、マーシュを盛り付け、パプリカを散らします。ドレッシングを回しかけたら完成です。



1 エビは殻を剥いて背わたを取ったら、レモン汁と塩で洗ってから茹でます。茹で上がった熱いうちにレモン汁を搾りかけておきます。こうすると臭みが取れて、身も引き締まります。



●材料(4人分)

小エビ	12~13尾
アボカド	2個
メロン(よく熟れた赤と白)	各1/4個
マーシュ	2パック
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
白ワインヴィネガー	大さじ1
EXVオリーブオイル	1/2カップ
塩	適量
レモン	適量



2 パプリカはヘタ、種、筋を取り除いて小さめのダイスにカットします。メロンは約1.5センチ角のダイスにカット、マーシュは水洗いしておきます。アボカドは皮を剥いて種を取り、同じくらいの大きさにクープします。



サラダにお勧めワイン

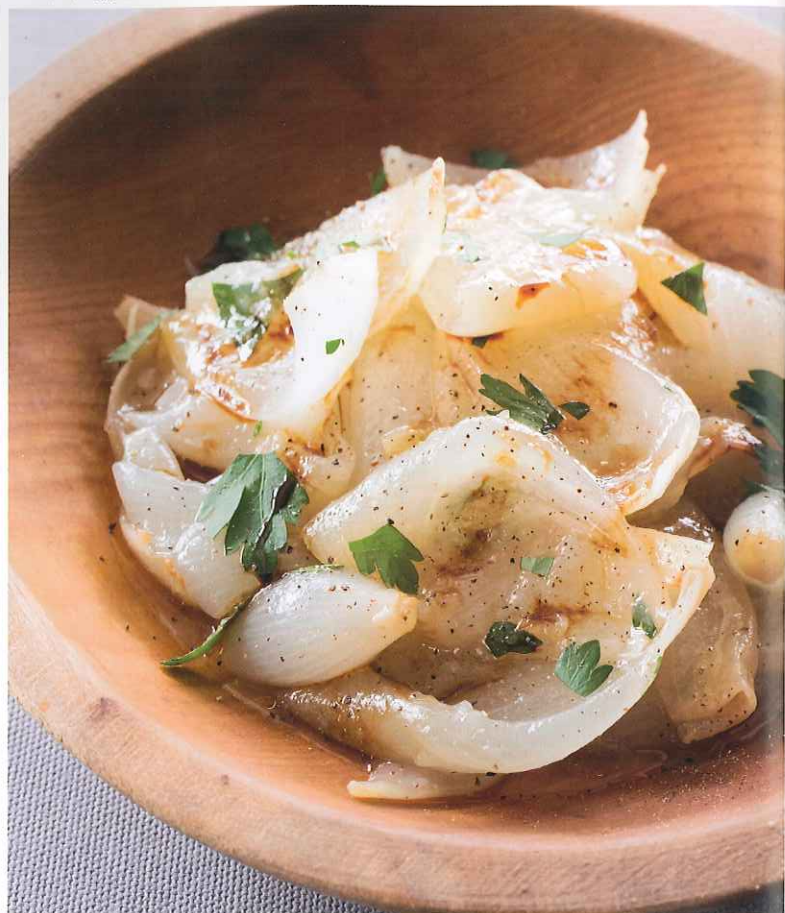
右・「グットウーニオ」(ラ・トーサ) エミリアロマーニャ州、バルベラ65%・ボナルダ35%。スムーズで柔らかな風味が特徴的。肉のアンティパスト、野菜のスープ等と好相性。¥3,200
左・「ソリッソ ディ チェロ」(ラ・トーサ) エミリアロマーニャ州、マルヴァジア・ディ・カンディア。16種のマルヴァジア。混じり気がなくスッキリとした味わい。シーフード全般にお勧め。¥4,800(ともにヴィナリウス「100%G.T.T.C.S.」)
<http://www.kvinarius.com>



一方、目新しい食材を組み合わせたサラダも大人気。イタリアではダイエツトと称して、驚くほどの山盛りサラダを食べます。「小エビとアボカド、メロンのサラダ」もそのひとつ。素敵な組み合わせは忘れずにメモ！
そして、ピッツァが名物の老舗ピッツェリアで人気の不思議なサラダは揚げたピッツァ生地が主役。トマトとルッコラとの組み合わせで美味しくないのであります！

じっくり焼いた甘い玉ねぎが主役

オープンで皮ごとじっくり焼き、焦げてかさかさになった皮を剥けば、旨みや甘さが凝縮された身が現れます。玉ねぎの美味しさをしっかり味わえる驚くほどシンプルなサラダ。アクセントにバルサミコ酢をさっとかけるのがお勧めです。常温でも、温かくても美味しいサラダです。



玉ねぎを皮ごとホイルに包んだら、180℃のオーブンでまず約30分焼き、周りを乾燥させて水分を閉じ込めるために、ホイルを剥がして広げた状態で(写真)さらに約1時間焼きます。



1 触ってみて完全に柔らかくなったから取り出し、粗熱をとってから(温かいまま食べる場合も)外側の皮を3枚目まで剥きます。そして、焦げた上の部分をカットします。



ボウルを用意して、手でバラバラに外した**2**の玉ねぎを入れていきます。そこに塩、胡椒、ヴィネガー、オリーブオイル、ハサミで細かくカットしたハーブを加えて和えます。器に盛り付けたら好みでバルサミコ酢を振りかけ完成。



●材料(4人分)

玉ねぎ	2個
塩	適量
黒胡椒	適量
赤ワインヴィネガー	大さじ1~2
EXVオリーブオイル	大さじ3~4
イタリアンパセリ等好みのハーブ	
バルサミコ酢	適量

サラダは大好きで山ほどレシピがあるので、タイトルに相応しい、ちょっとオタクで、とっても美味しいサラダを選んでみました。
トスカナで食べた2品。「ツナと豆のサラダ」は、イタリアを代表するサラダの一つです。家庭で作るツナと白インゲンの美味しさを実感していただければいいかな。オープン焼き玉ねぎのサラダは、十数年前にトスカナのワイナリーで出会いました。玉ねぎが主役の、しかも火の通った玉ねぎのサラダを食べたのは初めて。玉ねぎはさまざまな料理を引き立てる名脇役と思いきや、主役もこなせる名優？ だったと実感した一品でした。「ピーツのサラダ」もじっくり焼いたピーツが主役。イタリアの市場ではピーツも玉ねぎもかわらわになるまで焼いたものが売られています。いかに親しまれた調理法かを伺い知ることができます。