

ピリ辛チーズのアボカドボート

名前: 秋山 直美 @ ポケットキッチン渋谷料理教室

調理時間:約15分 分量:2人分

アボカドをくり抜いてボートに見立てた、ひんやり冷たい一品。



Point

森のバターと呼ばれるアボカドは、栄養満点で夏バテ防止に効果的。食欲を刺激するキムチと、辛さを和らげるクリームチーズの相性が絶妙です。

調理のコツ

食べ頃のアボカドを選びましょう。へたを見て、へたと実の間に1mmくらい隙間があったらベストタイミング!

材料

アボカド	1個
糸唐辛子	適量
クリームチーズ	30g
キムチ	30g
プチトマト	6個
塩胡椒	適量

手順

- ① アボカドを半分に切って、中身をくり抜く。
- ② クリームチーズを1cm角に切り、トマトはへたをとって半分に切っておく。
- ③ キムチを、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 【1】～【3】を和え、塩と胡椒で味をととのえる。
- ⑤ アボカドの皮に【4】を戻し入れ、糸唐辛子をトッピングして完成。

このレシピに合うワインは… メルロー (夏にオススメ)

まろやかなチーズとアボカドは、フレッシュでフルーティなメルローと好相性。ピリッとしたキムチの風味が、次の飲み口へと軽快に誘います。

