

グラハム粉入りミルクハースの 春のサラダサンドイッチ

名前: 山崎 美雪 @ Sucre a la neige

調理時間:約160分 分量:2人分

春野菜の菜の花と、アイヨリソースで仕上げた海老が
爽やかなおいしさ。



Point

天然酵母で焼き上げたグラハム粉入りのミルクハースに、蒸し煮にした海老と菜の花をはさみ、アイヨリソースで仕上げました。

調理のコツ

海老と菜の花は、火を通しすぎないようにしましょう。

材料

グラハム粉入りミルクハース 1個
塩 0.5g
海老 8尾
酢 小さじ1
オリーブオイル 2g
サラダ油 大さじ2
塩 0.5g

ニンニク 1片
菜の花 4株
パプリカ 少々

手順

- ① グラハムブレッドを焼く。(国産強力粉 75g・グラハム粉 25g・塩 1.8g・水 35cc・ミルク 30cc・ホシノ元種 8g)
- ② 厚手の鍋に殻と背わたをとった海老と大さじ1の水、オリーブオイル、塩を入れ、蓋をしておいてじんわり蒸し煮にする。
- ③ 菜の花は塩を入れて色良く茹でる。
- ④ 塩、酢、サラダオイル、ニンニク、パプリカをミキサーで混ぜ合わせ、アイヨリソースを作る。
- ⑤ スライスしたパンにアイヨリソース、菜の花、海老、もう一度アイヨリソースの順にのせ、もう一枚のパンではさんで完成。

このレシピに合うワインは… ソーヴィニヨン・ブラン (春にオススメ)

酸味とコクのバランスが絶妙のアイヨリソース。海老の甘さが引き立ち、ソーヴィニヨン・ブランのほのかな甘さによく合い、菜の花が全体を引き締めます。

