

夏野菜のジャルディニエール Jardinière de Légumes en été

(夏の野菜畑)

レタスの葉	大 4 枚	①	レタスは大きいまま、ちぎれないように気をつけて洗い、水気を切っておく。
人参	小 1 本	②	人参、じゃが芋、ズッキーニ、南瓜、冬瓜、いんげんは 1cm 角に切る。イタリアン・パセリはみじん切りにする。
じゃが芋	1 個	③	鍋に人参を入れ、水と塩小さじ 1、白ワイン大きじ 3、水 1000cc 入れ、強火に掛ける。
ズッキーニ	1/2 本	④	沸騰してきたら 2~3 分煮、じゃが芋を入れ、沸騰してきたら、ズッキーニを加える。又、沸騰してきたら南瓜、冬瓜、いんげんの順に入れていく。
南瓜	150 g	⑤	茹で上がったたら、シノワ、又はざるで水気をしっかりと切る。
冬瓜	150 g	⑥	野菜が温かいうちに、又、鍋に戻し入れ、オリーブ・オイル大きじ 1、レモンの絞り汁大きじ 1.5、イタリアン・パセリのみじん切り、塩、胡椒を加え、さっと混ぜ合わせ、味を調える。
いんげん	12 本	⑦	荒熱が取れたら冷蔵庫で冷たく冷やす。
白ワイン	大きじ 3	⑧	皿に氷を敷き詰め、その上にレタスを大きいまま並べ、その上に冷えた野菜を置く。
オリーブ・オイル	大きじ 1		
レモンの絞り汁	大きじ 1.5		
イタリアン・パセリ	4 本		
塩	少々		
胡椒	少々		
氷	適量		

