

サニークー
パニークー



MEMO
メロンや
シャインマスカット
でもOK!

スイカのディルサラダ

想像を超えた爽やかさ！
予想外のまとまりが際立つひと皿

材料(4人分) 小玉スイカ … 1/2玉 / カッテージチーズ … 50g
ペビーリーフ … 1パック(30g程度) / ディル … 1枝
エクストラバージンオリーブオイル … 適量
塩(天然のもの) … 適量

作り方

- 1 小玉スイカは食べやすい大きさに切り、種があれば取り除く。ペビーリーフは洗って水気を取る。
- 2 ①をそれぞれ冷蔵庫で30分ほど冷やしておく。
- 3 器にペビーリーフを敷き、小玉スイカをのせる。カッテージチーズとちぎったディルを散らして塩をふり、エクストラバージンオイルを回しかける。



河内晩柑のちらし寿司

果汁を寿司酢、果肉を具に。
晩柑の底力を引き出したメインディッシュ

材料(4人分) 河内晩柑 … 2玉 / 鰹の干物 … 2尾 / 米 … 2合
砂糖 … 大さじ1 / 塩 … 小さじ1
海苔(全形) … 1枚 / ラディッシュ … 1個
香味野菜(茗荷、紫蘇、かいわれ大根など) … 各適量

作り方

- 1 米は研ぎ、少しかために炊く。鰹の干物は焼き、身をほぐしておく。ラディッシュはごく薄く輪切りにする。
- 2 河内晩柑1玉は皮と薄皮をむき、果肉を食べやすい大きさにちぎる。もう1玉は果汁を搾り、50cc計量しておく。
- 3 小さめのボウルに②の果汁と砂糖、塩を合わせ、砂糖と塩をしっかりと混ぜ溶かす。
- 4 炊き上がったご飯を大きめのボウルなどに移し、③を回しかける。しゃもじで切るように混ぜて調味料をなじませ、冷ましておく。
- 5 皿に④を広げ、海苔をもみながら散らす。鰹の干物を広げのせ、刻んだ香味野菜とラディッシュ、晩柑の果肉を盛る。



MEMO
香りは爽やかに、
酸味は穏やかに
まとまる



MEMO
夏は、サイダーを注いで
フルーツポンチ風に
仕上げるのも◎

フルーツの蜂蜜薄荷マリネ

みずみずしくピュアな味わい。
フルーツの万能さが光って美味!

材料(つくりやすい分量)

甘夏 … 1玉
好みのフルーツ(メロン、スイカ、ブルーベリーなど)
… 合わせて500g / 蜂蜜 … 大さじ1
ミント … 適量 / レモン汁 … 適宜

作り方

- 1 甘夏は皮をむき、果肉を薄皮から取り出す。その際に出た果汁も捨てずに、果肉とともにボウルに入れる。
- 2 好みのフルーツは、必要があれば食べやすい大きさに切る。
- 3 ①のボウルに②と蜂蜜を加え、さっと混ぜる。冷蔵庫で1時間ほど置いてしっかりと冷やす。
- 4 果汁と蜂蜜がなじんだら味をみて、物足りなければレモン汁で味を調える。ミントの葉を加えて全体をあえ、グラスに盛る。

という。そんな三星さんのマジックで登場した初夏のおもてなし3皿がこちら。晩柑の果汁を寿司酢に、果肉を具にしたエレガントな河内晩柑のちらし寿司。シャクシャクとした歯ざわり、スイカと塩の相性の良さにハッとさせられるスイカのディルサラダ。甘夏、メロン、スイカ、ブルーベリー…地元で採れるフルーツのおいしさをとことん堪能できる蜂蜜薄荷マリネは、フルーツソールにしたりカクテルにしても汎用性も抜群だ。「生産者の皆さんが汗を流して育ててくれたものだから、無駄なくおいしくいただきたいんです」それはエディター・ライターとしてつくり手の声を届けることも多い、三星さんならではのものさしだ。ユニークで洗練された料理の数々で、まずは、自分の心を浮き立たせながら、三星さんは今日も、フルーツの甘い香りに包まれたキッチンに立っている。



部屋中に広がる甘〜い香り。
キッチンに立ってるだけで
癒されます!

料理とフルーツ。

How to eat delicious fruits.

そのまま食べて美味しいフルーツを、思い切って料理に取り入れてみる。大人になると良さがわかる“料理と旬のフルーツ”の組み合わせを、フードコーディネーター(フルーツ愛好家!)の三星舞さんに教わりました。シンプルで気の利いた、とびきりフレッシュな初夏のおもてなしをご紹介します。

フルーツ II 甘味、酸味、香り、彩りと考えてみましょう



(教える人)
三星舞さん Mai Mitsuboshi

フードコーディネーター。雑誌「九州の食卓」副編集長を経て独立。取材や撮影で九州中を巡り、各地の美味しいものを味わってきた経験を生かし、フリーエディター・ライターとしても活躍中。器好き。