

うれしい・たのしい・ありがたいものをお伝えする



エコマル通信

発行元 エコマルシェ

豊島区西池袋5-12-3

TEL: 070-6563-6095

FAX: 03-3971-1769

E-mail: mail@ecomaru.info

ホームページ

www.ecomaru.info

ブログ

http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/

ツイッター

ecomaru_info

Facebookページ

http://www.facebook.com/ecomaru

「出汁取り教室」のFacebookページ

http://www.facebook.com/dashitori

作ってみました！「ジャーサラダ」

「ジャーサラダ」を初めて見たのは、当店の野菜を使って頂いている東池袋の居酒屋「如月桃花(きさらぎとうか)」さんに伺った時のこと。

野菜をたっぷり使った健康的なメニューを提供する如月桃花さんでは、かなり前から出汁がよいのだ。

初めて見たときは、「うひゃ、瓶に野菜詰めるなんてオッサレー！」と感動していたら本屋さんにはレシピ本がずらりと並び、ちよつとしたブームになっていた模様。

ちなみに、ジャーサラダとは、サラダの食材をジャー(保存瓶)に順々に詰めて、作り置きしておけるというもの。

ガラス瓶にきっちり詰めることで、保存性を高め、今までサラダは作り置きできないという常識をくつがえし、

3〜5日間は保存可能。週末にまとめて作り置きし、忙しいウィークデイにすぐ食べられるという、合理的で栄養も摂れて、オシャレなNY生まれのサラダです。

早速レシピ本を購入し、銚子のサンズファームさんの巨大なグリーンリーフレタスを使って作ってみました。

●基本をやっくりと

(詳しくはレシピ本など参考に)

①ドレッシングを入れる。

②堅いものから入れる(茹でたジャガイモ、セロリ、豆など)。

③ドレッシングに浸かって美味しいものを入れる(玉ねぎ、タコなど味の出るもの)。

④柔らかい野菜を入れる(トマト、アボカドなど)。

⑤レタスをギュウギュウに詰める！

「レタスなど、軽いものは上の方に置いてね。」

「隙間なく、きっちり詰めましょう」

サンズファームさんのお面ほどの大きさのレタスを2枚ほど、ぎゅうぎゅうに詰めたら、ジャーが半分ほどレタスで埋まったグリーンサラダができた。

「お〜それっぽい！」

あまりの美しさにホクホク顔。しかし、その日は寒く、冷蔵庫でキンキンに冷えたジャーサラダに手が出なかつた。

翌日、瓶をシャカシャカ振って、お皿に出した。

レタスを忠実に守ったら、ドレッシングが染み染みのじゃが芋やら、人参が一番上になり、ぎゅうぎゅうに詰めたレタスの上にとろりとのかかった。

圧縮したレタスにもしっかリドレッシングがからまって食べやすい。

見た目も作りたてみたいに美しい。面白い、美味しい、そしてすぐに

食べられる！

ドレッシングと野菜の組み合わせを変えたり、パスタやパン、肉、魚介なども使えば美味しさ無限大。

ガラス瓶に野菜が段々に重なる美しさもあり、作るのもかなり楽しめます。生野菜がすぐに食べられる安心感は結構大きい。

「マイソンジャー」という米国製の瓶を使うと本格的ですが、100円ショップで購入した瓶で手軽にできました。

瓶は必ず煮沸消毒を。衛生面もありますが、瓶がピカピカになります。



「如月桃花」さん

「如月桃花」さん

メニューに「サラダの効能」まで書いてあり、野菜への思いが感じられます。もちろん、肉、魚も充実

し、日本酒も数多し。店内はまるで昭和の食卓。低い天井に卓袱台で顔を突き合わせて飲み食

いすれば親交も深まります(テーブルもあります)。

東京都豊島区東池袋1-28-3

市川ビル2F (03-3983-0307)

店長見聞録

▼当店は二〇〇三年の四月十一日にオープンし、なんと丸一二年が経ちました。皆さまのおかげで、何とか続けられています。心より感謝いたします！

▼昨年七月に店を池袋の自宅に移転して後、意識的に家の中や庭を開放し、なんとというか町に開いていくイベントを企画しています。

▼以前から「みそ仕込会」は開催していました。が、今期はありがたいことに企画する度に定員(約一二人)になり、結果的に出張仕込も合わせて十回開催。いや、こんなに開催できたなんて信じられない。また今年の十一月から企画していきます。

▼庭先で行う月イチの朝市は住所が西池袋というところでにしいけマルシェと銘打ち、地元の方や、常連のお客様とコミュニティを取れる場としてこちらも楽しんでみながらやっています。夏は蚊が結構出てくるし、暑いので、今のところやらない予定。次回は五月十日(日)の開催予定です。

▼もうひとつ「にしいけキッチン」というイベント

も三月と四月にやりました。これは一五人くらいが定員。こちらで用意した様々な旬の野菜を前に、参加者全員で何食べたか、作ろうか考えて、料理して、食べるという企画。過去二回とも二時間弱の短時間で驚くほどうまい料理ができ、舌鼓を打つてます。みんなの料理アイデアを知ることができ、かつ作り、実食できるのでなんだか料理教室行つて、受け身で聞くよりもよっぽど、身に付きます。次回未定ですが、またご案内します。

▼唐突ですが、最近巷で「小屋」が流行っている。それもセルフビルドで結構オサレなやつ。先日、葉山で小屋作りボランティアを一日してきました。奇妙なボランティアが各地から十人以上集まり、小屋作り。相当楽しいです。実はうちの庭の物置が壊れたので、小屋を作りたいなと夢想。できれば、お茶席の寄付き(茶席に入る前の待合場)を兼ねたような、さらに「にしいけマルシェ」の時はそこを茶店にしたり、いや二階にできるか、などと妄想は続いていく。でもまずは庭の草取りと、剪定をしないと。

