

# 新玉葱と鶏ササミのサラダ



## 材料（4人分）所要時間 15分

鶏ササミ・・・4本(約200g)  
新玉葱・・・1玉(約200g)  
赤パプリカ・・・1/4個  
黄パプリカ・・・1/4個  
大葉・・・・・・・・・・適量  
サニーレタス・・・・・・・・適量  
中国風ポン酢  
柚子ポン・・・・・・・・1カップ  
生姜みじん切り・・・小さじ1杯  
大蒜みじん切り・・・小さじ1杯  
青葱小口切り・・・・・・・・100g  
一味・・・・・・・・小さじ1/2杯  
ごま油・・・・・・・・大さじ2杯

## 作り方

新玉葱、赤パプリカ、黄パプリカは薄くスライスし冷水でサッと洗い、ザルにあげて水気をよく切る。大葉は細切りにする。

中国風ポン酢は、柚子ポンにごま油以外を合わせ、熱したごま油をかけ入れる。お湯を沸かし火を止めて鶏ササミを5分程度浸け、中まで火が通ったら冷ましてほぐす。

に酒とごま油をまぶす。

器に盛り付け中国風ポン酢で食べる。

## ワンポイント

新玉葱は水にさらしすぎず、水気をしっかり切りましょう。

鶏ササミは、火を止めたお湯に入れることで中にゆっくり火が入りしっとり仕上がりますが、お湯につけすぎないように注意しましょう。また、鶏ササミ以外に、かにカマの炙りやシーチキン・ゆで豚など好みの食材でも楽しめます。

市販の柚子ポンにひと手間掛けることで本格的な中国風ポン酢に仕上がります。

## 食材について

春先に出回る新玉葱は柔らかくて甘味が強いのが特徴です。サラダなどの生食でシャキシャキとした歯ごたえを楽しむのはもちろん、汁物や炒め物では甘味と柔らかさが充分味わえます。ただし、普通の玉葱より火の通りが早いので、加熱するときは時間を短めにするのがポイントです。

●●● 料理提供：中国かつぼう大岩小坂店（愛媛県松山市小坂4丁目9-11） ●●●

