

ものをとると、ツナサラダがあげられる。

タマネギの薄切りを使った料理として一番簡単なのは、冷水にさらしたタマネギの薄切りに、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて食べるオニオンスライスである。

これは梅肉やなめみそ、たらこや明太子(めんたいこ)、あるいはシンの葉を刻んだものなどを少量加えて、和(あ)え物風に仕上げるやり方もある。このほうが彩りもきれいで、栄養面から言っても好ましいかもしれない。だが、オニオンスライスはシャキッとした歯ざわりを楽しむのがポイントなので、あまり手を加えないほうがよい。さて、もう少し料理っぽい

吉田 清彦

アツかの料理のカラクリ

◇10◇

ツナサラダをつくる

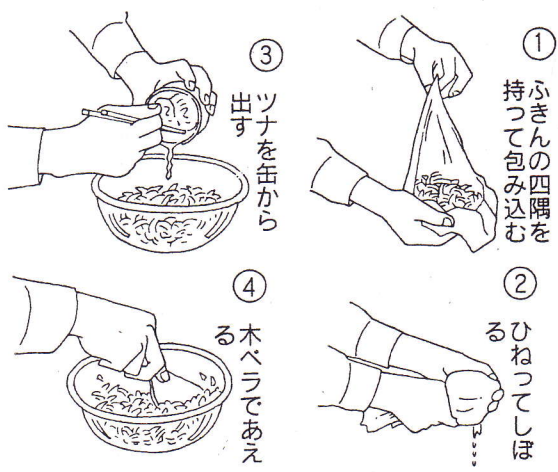
まず用意するのがツナ缶大一個。タマネギは薄切したあと、大きめのボールに移して、塩を大さじ一、二杯加え、手で強くもんで辛味を抜く。そのあと、ざるにあけて、上から水道の水を流して塩気を取る。そして、それをきれいなふきんの真ん中にあけ、ふき

調味料初め控え目 足らなければ補う

んの四隅を持ち上げて包み、絞るようにして水気を切っていく。

次に、ピーマン二個を用意し、縦に二つ割りして、へたと種を取ったあと、重ねて細切りし、さらに、粗めのみじん切りにする。

この時、赤ピーマンが手に入るようなら、二個のうち一個を赤ピーマンにすれば、彩



① ふきんの四隅を持って包み込む

② ひねってしぼる

③ ツナを缶から出す

④ 木べらであえる

りが豊かになる。また、ピーマンのにおいの嫌いな人は、タマネギの辛味を抜く時に、一緒に加えてもんでおけばいい。

別に用意したボールに、タマネギとピーマン、そしてツナを入れ、そこに、カップ三分の一ほどのマヨネーズと、レモン汁、日本酒各大さじ一杯、塩、こしょう各少々を加

えて、木じゃくしで混ぜ合わせると、できあがりである。レモン汁がなければ、梅酢、または普通の酢でもよい。またマヨネーズや塩、こしょうなどは、最初控えめに使って、味が足らなければ、あとから補うようにすれば失敗がない。

レタスやサラダ菜などを敷いた器に盛りつけ、くし型に切ったトマトなどをあしらえば、より豪華に見える。(家事としての男の手料理 主宰)