

にんじんしりしり

いままで野菜を食べなかったぶん、最近は野菜が恋しくなるほど好きになってきました。BBQ をしても、肉類よりも野菜焼きのほうが気になる今日このごろです。

さて今回は「にんじんしりしり」です。沖縄ではタマゴをあわせて炒めるみたいですが、ここではニンジンとゴマ、炒め油にはゴマ油を使用するだけ。これに少量の塩と香りづけに醤油ひとたれで出来上がります。スライサーで千切りにすれば、あっという間です。

ニンジンの甘さがごま油で引き立って、何とも言えない一品になります。もちろん酒の肴にもぴったりですし、ご飯にのせて食べてもOKです。

少しシャキシャキ感が残るくらいに仕上げ、歯に当たるニンジンとゴマの食感を楽しんでください。酒の肴ですから、そう大量に作ることはないんです。一本を使い切るくらいが良いのでは……。これをゴマも噛んで食べる気持ちで、何度も噛むのです。明日も食べたくなればまた作るほうが、料理のリキが漲ってるみたいでいいですよ。ニンジンの朱色が身体を若返らせてくれるような気がしますよ。βカロテンって脂質と一緒にって体内に採り入れられやすくなるそうです。バッチリですよ！

ホントに味付けらしいことは少量の塩とわずかの醤油だけなのに、ニンジンの甘さが際立って旨いです。酒が飽きたら、これをご飯にのせてまぜご飯風にして食べると、また新鮮な驚きに出会えます。試してみてください。

