

和風（？）野菜サラダ

なぜか野菜がとっても食べたくなくなっている今日この頃ですが、問題はドレッシングです。西洋風ドレッシングよりも和風の醤油ベースが何となく口に合うんですけど、かといって、出来合いのドレッシングで紫蘇風味なんてのも飽きてしまいそうです。それに化学調味料の味がベースってのも、なんか残念な感じがします。

それでオススメかんたんドレッシングを作りました。なかなか「イイ感じ！」なんです。

- ① 醤油＋ごま油＋豆板醤＋コチジャン＋砂糖＋ごま
- ② 濃縮そばつゆ＋ごま油＋豆板醤＋コチジャン＋ごま

①と②の違いが分かりますでしょうか？ 濃縮そばつゆ（味道楽）の場合には、すでにダシと甘味が含まれていますので、砂糖は省いています。豆板醤って辛味だけじゃなく塩味もだいぶ強い感じがしますのでコチジャンで上滑りの辛さを調整します。こんなわずかな違いなのですが、こんな無手勝流を楽しむのが程よい時間つぶしなんです。

和風と言いながら中国と韓国が混ざっていますから和風（？）なんです。ほんの少しの豆板醤で辛味を加え、同量のコチジャンで味の深みを出す感じです。これで飽きのこない醤油ベースのドレッシングのできあがりです。

辛さの豆板醤、コクのコチジャン、どちらも隠し味程度にほんの少量入れるのが旨く食べられます。少量ならば、足すこともできますしね。



写真は食べたい野菜（レタス・カブ・たまねぎ・ピーマン）に鳥取みやげの豆腐竹輪を混ぜたものに醤油ドレッシングをかけたものです。口になじんだ醤油ベースですから、何にかけたって旨いのです。海のものを入れたって、山のものを入れたって旨いのですよ。家にいながら諸国漫遊料理なんてうそぶいて愉しむなんていいですよ。♪