

リエージュ風サラダ



ベルギーのリエージュ地方で食べられている田舎の家庭料理「リエージュ風サラダ」です。じゃがいものサラダは、マヨネーズで和えることが多いですが、リエージュ風サラダは、ワインビネガーと塩・こしょうのさっぱりした味付けのサラダです。（ワインビネガーは、ワインから造った酢です。ぶどうの香りがあります。）

『酢』の酸味は「クエン酸」や「酢酸」などですが、疲労によって体内にたまりやすい「乳酸」や、コレステロールとしてたまりやすい脂肪もどんどん分解してくれます。とっても健康によい「酢」を家庭の食卓にもたくさん取り入れていってください！

●材料(5人分)

じゃがいも	4個	バター	9g
玉ねぎ	小1個	塩	小さじ1/2
パセリ	少々	こしょう	少々
ベーコン	50g	ワインビネガー	大さじ1/2
こしょう	少々		
フレッシュ生クリーム	大さじ1		
マヨネーズ	適量		



●作り方

1. じゃがいもは1.5cm角ぐらいのさいの目切り、玉ねぎ・パセリはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. じゃがいもを水から茹でる。（塩を適量加える）
3. フライパンにバターをしき、玉ねぎを色が変わるまでよく炒める。
4. よく炒められたら、ベーコンを加えさらに炒める。
5. ④に、茹であがったじゃがいもを加え、塩・こしょう・ワインビネガーで味をととのえて出来上がり！（じゃがいもは、形がくずれていてもおいしいよ！）