



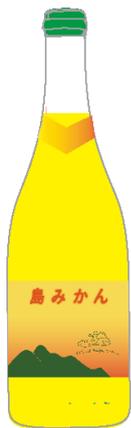
おおしま みんなの ワイナリー

# 島レシピ

## vol.4

ワインのある日常を  
楽しむレシピ、  
教えてもらいました

おすすめ島ワイン



島みかん温州スパークリング



大三島の本格フレンチレストラン「Filer」のシェフ直伝

# ニース風サラダ

## 材料 (4人分)

じゃがいも	2個
さやいんげん	60g
きゅうり(薄切り)	1本
玉ねぎ(薄切り 水にさらす)	1/4個
固ゆで卵	2個
ブラックオリーブ (輪切)	4個
フィレアンチョビー	4枚
トマト(湯むきくし切り)	2個
まぐろの油漬け(ほぐす)	80g
緑ピーマン	1/2個
赤ピーマン	1/2個
サラダ用葉物	
パセリのみじん切り	

*ソース・ヴィネグレット	
マスタード	15g
白ワイン酢	50ml
サラダ油	200ml
塩、こしょう	

## 作り方

### 1. 野菜の下処理

- 塩少量を加えた水にじゃがいもを皮付きのまま入れ、火にかけてゆでる。粗熱を取って皮をむき5mm厚さの輪切にする。さやいんげんは、塩ゆでし冷水に落として冷まし、水気をよく切る。
- 赤と緑のピーマンは皮をむき、薄切りにする。
- 固ゆで卵は縦4つ割りにする。
- フィレアンチョビーは縦半分に切る。

### 2. ソース・ヴィネグレットを作る

ボールにマスタード、白ワイン酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。  
泡だて器でよく混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。  
塩、こしょうで味を調整する。

### 3. 下処理をした野菜 (じゃがいも、さやいんげん、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、トマト) にそれぞれ塩、こしょうをし、ソース・ヴィネグレットをかけて約5分マリネし、味をなじませる。

### 4. サラダ用葉物をソース・ヴィネグレットであえて器に盛り、そのほかの材料を彩りよく盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

しまなみフレンチ「Filer」

愛媛県今治市上浦町甘崎1572

tel/ 0897-87-2344

月・火・第三日曜日 定休

ご夫婦で営む大三島の人気フレンチレストラン。

しまなみ海道の旬の食材を使った“気軽に行ける本格的なフランス料理”がコンセプト。辻調理師専門学校フランス料理講師として32年間教鞭をとったシェフの絶品料理を築90年古民家の情緒ある空間でいただけます。ランチは月替わりコース税別3500円〜ディナーは1日1組完全予約制。大三島のワインも随時数種類あり。

