



バーベキューにぴったりのブラックカラント・サラダ

ソフィ・グリッソンの「自然食品の料理」より

冷凍ブラックカラント(200グラム)に、小さじ4杯の白砂糖と小さじ1杯の白ワインビネガーを加えて、弱火で約3分間加熱して下さい。

果汁が流れ出て、お砂糖が溶けたら火から降ろします。

冷ましてから、以下の野菜を加えて混ぜて下さい。

- ひと握りの細かく切ったミントの葉
- 皮をむき、種を除いた新鮮なトマトを 400g
- 細かく切ったねぎ 4 本程

混ぜ合わせて、30分程置いてから、塩、胡椒で味を調べ、さらに軽く混ぜ合わせて下さい。

ミントの葉を散らして、彩りを整えます。良く冷えたソービニオン・ブランの白ワインと一緒に楽しみ下さい。

