



COOKING

NEAR AND MIDDLE EAST'S RECIPE

お料理レシピ

Middle East



カフェ・フロンティア世界の味

フェタチーズのサラダ

材料 4人分

フェタチーズ 100g
 胡瓜 1本
 トマト1個
 ブラックオリーブ (種なし) 12~13粒
 ムラサキ玉ネギ 0.25個

レモン汁 20 cc
 オリーブオイル 80 cc
 塩 少々
 黒コショウ 少々
 ニンニク (すりおろし) 1 カケ

フェタチーズのサラダは中近東の代表的な家庭料理です

1 フェタチーズ、胡瓜、トマトをさいの目に切る。
 ブラックオリーブは 3 mm幅の輪切り、ムラサキ玉ネギはスライスして水にさらす。

2 ①の野菜をボウルに移し、レモン汁、オリーブオイル、ニンニクを入れて混ぜる。



3 塩、コショウで味を調える。

4 お好みでお皿にレタスをひき、その上に盛り付けて出来上がり。

※赤パプリカ、黄パプリカのスライスや、パセリのみじん切りを振ると彩りがよくなります。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



中近東風サラダ フェタチーズのサラダ



チーズの発祥は、中近東である事をご存知ですか?その製法が中近東からギリシアに伝わり、保存性を高めるため、食塩水の中で2ヶ月ぐらい熟成・保存する方法で作られるようになったフェタチーズは、紀元前8世紀ごろのギリシアの叙事詩「オデュッセイア」にも登場する歴史あるチーズです。こっくりとして酸味もあり、適度な塩味が食欲を増進します。お好みの旬のお野菜に、オリーブの実とフェタチーズをのせてお召上りください。