

## 温やさい&ディップ

「ベジタリアンに鍛えられて」



特別予約。ベジタリアンメニューでというオーダーを何度か受けたことがありました。全然だいじょうぶ、やれるやれる～と思いました。だって私、野菜大好きだし豆も得意だし、と。ところがしみじみ分ったことは、私の料理は「かつおだし」にもものすごく頼っているということでした。あるいは魚のダシが効いてると言ってもよいナンプラーの類いに。それらを封じられたとたん、ほんと困ってしまいました。私はとにかくかつおだしが好きなので、ちょっとでもそれを入れると安心するし、やっぱり好きな味に仕上がるのだらうと思います。たとえミルクたっぷりのベシャメルソースにだってやっぱりかつおだしを忍ばせてしまう。

正調ベジタリアン料理にはもちろんかつおだしもナンプラーも使えません。でもそういう不自由さ、時にはいいですね。なくした時のありがたみというか。野菜のちからをちゃんと引き出すことをもう一度考えてみたり、その前に、ちゃんと美味しい野菜を探して手に入れるということの大切さとむずかしさを思ってみたりするのです。

- ① 野菜をカットします。ベビーコーンは茹でた後にカットします。オクラを茹でる時もおなじです。スナップえんどうは両サイドのすじを引いておきます。
- ② 茹でていきます。お湯が沸騰したら塩とオイルをいれます。塩はあんがい多め。パスタを茹でる時と同じ理由です。鍋が大きすぎると塩がもったいないので、ほどよい大きさのものを選んで。固そうなものから順に、でもやわらかくなり過ぎないように茹でていきます。今回の場合、初めにじゃがいも、次に人参、そのあとベビーコーン、スナップえんどう、カリフラワー、ブロッコリーという感じでいいと思います。入れていくタイミング、毎日やってもむずかしいです。今日の野菜の個体差と、食べる人の好みの固さと。むずかしいです。でもぼつちり決まると、すごく美味しいと思います。茹であがったらすぐに盛りつけます。

茹でたてにちょこっと塩つけて、美味しいオリーブオイル垂らして、それでも十分好きですけど、この青唐辛子を隠し味にしたディップはすっきりとした後味で、悪くないと思います。この「温やさい&ディップ」を当然のようにベジタリアンのお客さんにお出しするところでした。でもこれ、卵黄を使っているんですよ。ざんねん。

- ① ジャがいもを蒸して、やわらかくなったら皮をむいて裏ごしにしておきます。
- ② 青唐辛子は縦割りにしてスプーンなどを使って種を出しておきます。これで辛さというより爽やかな風味に。にんにくは茹でこぼして後味がえぐくならないように。ともに包丁で荒みじん切りにしておくと、このあとラクです。
- ③ すり鉢に①をいれてよくすり合せます。ねっとりしてきたら、卵黄、お酢、塩をいれてよく混ぜます。ここからはマヨネーズを作る要領でオイルをいれてはよく混ぜてをくり返していきます。特にはじめは注意深く疑り深くすこーしずつお願いします。オイルと卵黄が乳化してマヨネーズのように固まってきたらじゃがいもをしっかり混ぜて出来上がりです。容器に移して冷蔵庫で保存してください。

じゃがいも（種類によっていろいろ楽しめます） 1/2個4等分に  
人参 6cmぐらい 4等分に  
スナップえんどう 2~4本  
ベビーコーン 2本  
カリフラワー 4房  
ブロッコリー 4房  
（かぶ、大根、オクラ、モロッコいんげん、キャベツ、なんでも!）

【ディップ】  
じゃがいも（男爵など） 1個  
青唐辛子 3本ぐらい  
にんにく 2~3粒  
卵黄 1個分  
酢 大さじ1  
塩 小さじ1ほど  
オリーブオイル、キャノーラ油など 合わせて1カップぐらいかなあ。様子を見ながら!



にんにくは茹でこぼして、青唐辛子は種とって



ねっとりすりあわせてから次へ