

サラダ と サラダドレッシング SALADS AND SALAD DRESSING

サラダ SALADS

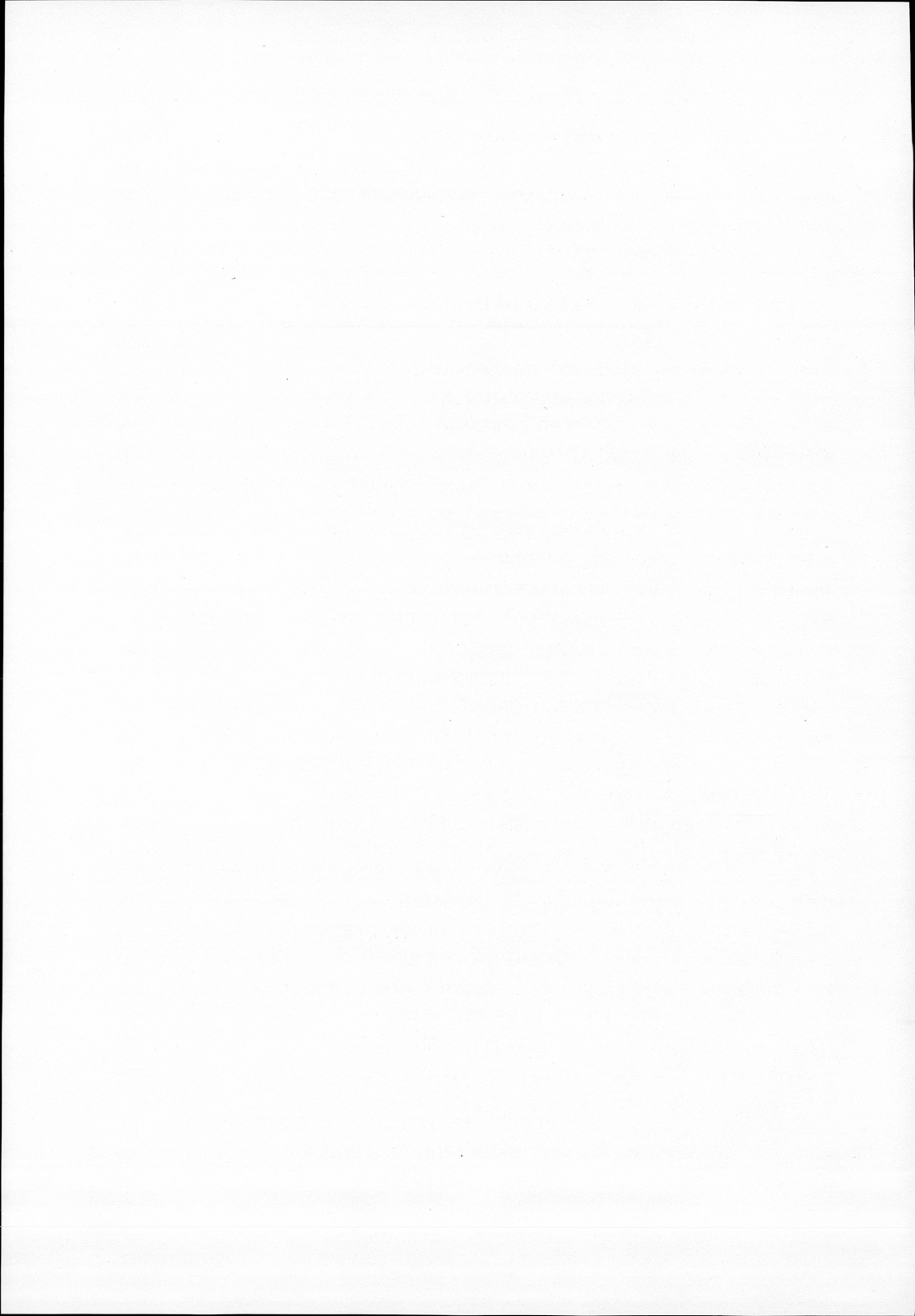
ウインター・サラダ・ボール	WINTER SALAD BOWL	457
スプリング・サラダ・ボール	SPRING SALAD BOWL	457
サマー・サラダ・ボール	SUMMER SALAD BOWL	458
フォール・サラダ・ボール	FALL SALAD BOWL	458
シーザー・サラダ	CAESAR SALAD	459
シェフス・サラダ・ボール	CHEF'S SALAD BOWL	460
フレンチ・サラダ	FRENCH SALAD	461
レタス・ウイズ・ハット・ベーコン・ドレッシング	LETTUCE WITH HOT BACON DRESSING	461
ダッチ・レタス・ウイズ・ベーコン	DUTCH LETTUCE WITH BACON	462
レタス・アンド・トマト・サラダ	LETTUCE AND TOMATO SALAD	462
スタッフド・トマト・サラダ	STUFFED TOMATO SALAD	463
チキン・イン・トマト・タワー	CHICKEN IN TOMATO TOWERS	464
クラブ・ミート・トマト・アコーディオン	CRAB MEAT TOMATO ACCORDIONS	466
エッグ・サラダ・イン・トマト・アコーディオン	EGG SALAD IN TOMATO ACCORDIONS	465
エッグ・サラダ・イン・トマト・カップ	EGG SALAD IN TOMATO CUPS	466
サーモン・スタッフド・トマト	SALMON STUFFED TOMATO	467
ツナ・トマト・スター	TUNA TOMATO STARS	467
ベーコン・アンド・エッグ・トス	BACON AND EGG TOSS	468
チキン・サラダ	CHICKEN SALAD	468
クラブ・ツナ・オア・シュリンプ・サラダ	CRAB, TUNA, OR SHRIMP SALAD	469
アスパラガス・ファン・サラダ	ASPARAGUS-FAN SALAD	469
キャロット・アンド・ピーナッツ・サラダ	CARROT AND PEANUT SALAD	470
キューカンバー・キャロット・サラダ	CUCUMBER-CARROT SALAD	470
パイナップル・キャロット・トス	PINEAPPLE-CARROT TOSS	471
キャロット・オリーブ・スロー	CARROT-OLIVE SLAW	471
アップル・パイナップル・スロー	APPLE-PINEAPPLE SLAW	472
ベーコン・トッピング・スロー	BACON TOPPED SLAW	472
キャビジ・ペパー・スロー	CABBAGE-PEPPER SLAW	473
キャラコ・スロー	CALICO SLAW	473
カラウエー・スロー	CARAWAY SLAW	474
コール・スロー・ウイズ・サワー・クリーム	COLE SLAW WITH SOUR CREAM	474

オールド・ファッション・スロー	OLD-FASHIONED SLAW	475
フィラデルフィア・スロー	PHILADELPHIA SLAW	475
レッド・キャベッジ・サラダ	RED CABBAGE SALAD	476
セロリ・ピン・ウィール	CELERY PIN WHEELS	476
カレー・ライス・サラダ	CURRY RICE SALAD	476
マカロニ・アンド・チーズ・サラダ	MACARONI AND CHEESE SALAD	477
マカロニ・アンド・チーズ・サラダ・イン・ペパー・カップ	MACARONI AND CHEESE SALAD IN PEPPER CUPS	477
ジャーマン・ポテト・サラダ	GERMAN POTATO SALAD	480
ポテト・サラダ	POTATO SALAD	478
ポテト・サラダ・モールド	POTATO SALAD MOLD	479
ウォールドーフ・サラダ	WALDORF SALAD	480
オレンジ・ウォールドーフ	ORANGE WALDORF	481
レッド・グレイブ・ウォールドーフ	RED-GRAPE WALDORF	481
アップル・オレンジ・サラダ	APPLE-ORANGE SALAD	481
アンブロジーア・サラダ	AMBROSIA SALAD	482
アップル・スノー・サラダ	APPLE SNOW SALAD	482
バナナ・ナッツ・サラダ	BANANA-NUT SALAD	483
フルーツ・サラダ	FRUIT SALAD	483
フラッフィ・パイナップル・チーズ・サラダ	FLUFFY PINEAPPLE-CHEESE SALAD	483
オレンジ・スタッフド・プルーン・サラダ	ORANGE STUFFED PRUNE SALAD	484
ピア・サプライズ	PEAR SURPRISE	484
パイナップル・バナナ・ナッツ・サラダ	PINEAPPLE-BANANA-NUT SALAD	485
ストローベリー・パイナップル・カップ	STRAWBERRY-PINEAPPLE CUP	485
キャベッジ・パフェート・サラダ	CABBAGE PARFAIT SALAD	486
チキン・サラダ・イン・ストローベリー・リング	CHICKEN SALAD IN STRAWBERRY RING	486
ジェリッド・スプリング・サラダ	JELLIED SPRING SALAD	487
フロスティ・フルーツ・カップ	FROSTY FRUIT CUP	487
フロスティ・フルーツ・サラダ	FROSTY FRUIT SALAD	488
マシュマロ・サラダ	MARSHMALLOW SALAD	488
フローズン・フルーツ・メドリ	FROZEN FRUIT MEDLEY	489
フローズン・フルーツ・サラダ	FROZEN FRUIT SALAD	491
フルーツ・ゼラチン・サラダ	FRUIT GELATINE SALAD	490
フルーツ・ホリディ・サラダ	FRUIT HOLIDAY SALAD	492
ピーチ・パイナップル・リング	PEACH-PINEAPPLE RING	493
ピア・サラダ・リング	PEAR SALAD RING	493

パーフェクション・サラダ	PERFECTION SALAD	491
パイナップル・トップ・レアー	PINEAPPLE TOP LAYERS	494
サマー・ガーデン・モールド	SUMMER GARDEN MOLDS	495
サンシャイン・サラダ	SUNSHINE SALAD	495
ソーティド・パイナップル	SAUTEED PINEAPPLE	496

サラダ・ドレッシング SALAD DRESSINGS

マヨネーズ	MAYONNAISE	496
フレンチ・マヨネーズ	FRENCH MAYONNAISE	496
ハニー・マヨネーズ	HONEY MAYONNAISE	497
クックド・ドレッシング	COOKED DRESSING	497
サラダ・ドレッシング	SALAD DRESSING	498
サウザンド・アイランド・ドレッシング	THOUSAND ISLAND DRESSING	498
サウザンド・アイランド・ドレッシング (フレンチ・スタイル)	THOUSAND ISLAND DRESSING (FRENCH STYLE)	499
ロシアン・ドレッシング	RUSSIAN DRESSING	499
イタリアン・ドレッシング	ITALIAN DRESSING	500
ブルー・チーズ・チェフス・ドレッシング	BLUE CHEESE CHEF'S DRESSING	500
ガーリック・ドレッシング	GARLIC DRESSING	500
ペパー・ガーリック・ドレッシング	PEPPER-GARLIC DRESSING	501
フレンチ・ドレッシング	FRENCH DRESSING	501
クリアー・フレンチ・ドレッシング	CLEAR FRENCH DRESSING	502
クリーミー・フレンチ・ドレッシング	CREAMY-FRENCH DRESSING	502
ホット・フレンチ・ドレッシング	HOT FRENCH DRESSING	503
タンジー・フレンチ・ドレッシング	TANGY FRENCH DRESSING	503
レモン・オレンジ・フレンチ・ドレッシング	LEMON-ORANGE FRENCH DRESSING	504
エメラルド・ドレッシング	EMERALD DRESSING	504
ハニー・オレンジ・ドレッシング	HONEY-ORANGE DRESSING	505
ビネグレット・ドレッシング	VINAIGRETTE DRESSING	505
クリーミー・フルーツ・ドレッシング	CREAMY FRUIT DRESSING	506
フルーツ・ドレッシング	FRUIT DRESSING	506
パイナップル・ドレッシング	PINEAPPLE DRESSING	507
フルーツ・サラダ・トッパー	FRUIT SALAD TOPPER	508
フラッフィ・フルーツ・ディップ (サラダ・ドレッシング)	FLUFFY FRUIT DIP (SALAD DRESSING)	508
ブルー・チーズ・シェイク・アップ	BLUE CHEESE SHAKE-UP	509
シェイク・アップ・ドレッシング	SHAKE-UP DRESSING	509



ウインター・サラダ・ボール

WINTER SALAD BOWL

作り方

きくぢしゃ (エンダイブ) ……	1/4	株
玉レタス (小) ……………	1	株
横切りオレンジ……………	2	個
輪切り玉ねぎ……………	1/2	個
ガーリック・ドレッシング		

- きくぢしゃ (エンダイブ) と玉レタスを手でむしり、その上に皮をむいて切ったオレンジと輪切りの玉ねぎを並べ食卓でガーリック・ドレッシング (500ページ) を注いでかき上げる。

スプリング・サラダ・ボール

SPRING SALAD BOWL

作り方

レタス……………	1	株
おらんだがらし……………	1/2	株
ほうれん草……………	カップ 1 1/2	
うすく切った人参 (リング状)		
……………	24	カール
テーブルオニオン……………	4	本
オリーブ……………	12	個
トーストアーモンド……………	12	個

- オリーブとアーモンド以外の材料を全部一緒にまぜる。オリーブの種をとり、アーモンドとまぜ、野菜に加えてよくまぜる。更にイタリアン・ドレッシング (500ページ) をかけてかき上げる。
(人参をカールする時にはうすく切ったものを巻いてゴム輪でとめ冷水に浸しておくとい)

サマー・サラダ・ボール SUMMER SALAD BOWL

作り方

レタス(玉レタスと葉レタス)	1/2 株
斜め切りセロリ	カップ1
切った赤かぶら	カップ1
切った生のカリフラワー	カップ2
薄切りピーマン	1 個
塩	小匙1/2
ブルーチーズ	カップ1/2
イタリアン・ドレッシング	

- サラダボールのまわりにレタスを敷く。
- 玉レタスその他の野菜を自分の好みに合わせて並べ、塩をかけ、その上にチーズをふりかける。食卓でイタリアン・ドレッシング(500ページ)をかけてかきあげる。それから二重ボール式にし、外側のボールにくだいた氷を入れ、つめたく冷やして供する。
(カリフラワーは、場合によってはさっと茹でてよい)

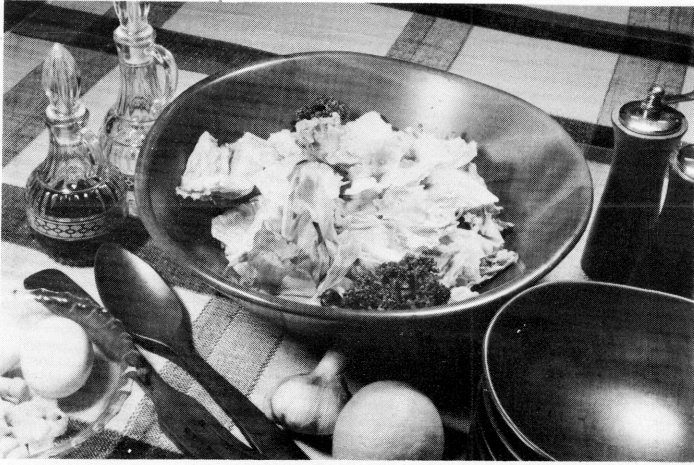
フォール・サラダ・ボール FALL SALAD BOWL

作り方

たちぢしゃ(ローメイン)	1 株
レタス	4 株
1/2切りトマト	3 個
輪切りのきゅうり	1 本
切ったアボカード(ワニ梨)	2 個
切った全熟卵	2 個

- たちぢしゃをボールに敷くように入れ、レタスをわけて入れ、その上にトマト、きゅうり、アボカード、卵をきれいに並べる。
- イタリアン・ドレッシング(500ページ)またはフレンチ・ドレッシング(501ページ)をかけてかき上げる。またはサウザンド・アイルランド・ドレッシング(498ページ)をかける。

シーザー・サラダ
CAESAR SALAD



作り方

リーフレタス	……………	カップ3
にんにくのはいたオリーブ油	……………	カップ $\frac{1}{2}$
ワインヴィネガー	……………	大匙2~3
レモンジュース	……………	1個分
卵	……………	1~2個
塩	……………	少々
ウスターソース	……………	少々
こしょう	……………	少々
おろしたパルメザンチーズ	……………	大匙6
シーザークルトン	……………	カップ1

- リーフレタスを洗って水気をふき取りよく冷やし5~6センチ位の大きさに手で切る。冷やしたサラダボールに入れてその上にオリーブ油、ワインヴィネガー、レモンジュースをかける。
- 卵を1分間茹でサラダの上で割る。塩、ソース、こしょうで味をつけ、チーズをふりかけ、2本のフォークで6~7回かき上げる。シーザークルトンを加え1~2回かき上げてすぐに供する。
- にんにくのはいたオリーブ油
カップ1のオリーブ油またはサラダ油に切ったにんにく6片を入れ2~3日おいておく。使う時はにんにくを取り出す。

シェフス・サラダ・ボール
CHEF'S SALAD BOWL



シェフス・サラダ・ボール

作り方

にんにく……………	1	片
レタス……………	1	株
トマト（8切りにする）……	2	個
2ミリの厚さに切ったきゅうり……………	1	本
2ミリの厚さに切った赤かぶら……………	5	6個
細長く切ったピーマン……………	1	個

- にんにくをボールの中でつぶす。
- ボールでタンジー・フレンチ・ドレッシング(503ページ)を作る。この中へレタスの葉をちぎって入れ、他の材料を入れまぜる。塩、こしょうで味をつけかきあげる。

フレンチ・サラダ FRENCH SALAD

作り方

にんにく	1 片
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	ひとつまみ
乾いた辛子	小匙 $\frac{1}{4}$
パプリカ	小匙 $\frac{1}{4}$
サラダ油	カップ $\frac{1}{4}$
酢	大匙2
レモンジュース	大匙2
レタス	カップ3
こまかく刻んだパセリ	大匙2
刻んだ玉ねぎ	大匙3
あら切りのセロリ	カップ $\frac{1}{2}$
切った赤かぶら	6～7個
切ったきゅうり	1 本
グリーンピース	カップ $\frac{1}{4}$
輪切りのトマト	1～2個

- 材料を全部冷やす。
- にんにくを $\frac{1}{2}$ に切ってボールに入れよくつぶす。この上へ塩、こしょう、辛子、パプリカを加えまぜ、更にサラダ油を入れてよくまぜる。この中へトマト以外の野菜を全部入れ、フォークで軽くまぜる。一番上に輪切りのトマトを並べ飾る。
- レモンジュースと酢をまぜたものを上からふりかける。

レタス・ウイズ・ハット・ベーコン・ドレッシング LETTUCE WITH HOT BACON DRESSING

作り方

ベーコン	4 枚
レタス	カップ4
さいの目に切ったトマト(大)	1 個
切ったテーブルオニオン	カップ $\frac{1}{4}$
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
オリガノ	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう	小匙 $\frac{1}{4}$
酢	大匙2

- ベーコンを1センチ位に切りパリパリになるまでいため油をきる。レタスを口にはいる大きさに手でちぎり、トマト、テーブルオニオンと一緒に軽くまぜる。これに塩、オリガノ、こしょうを一緒にまぜてふりかける。
- ベーコンの油大匙1と酢をまぜ火にかけ、前にまぜたものの上にもふりかけ軽くまぜる。この上にいためたベーコンをふりかけ熱いうちに供する。

ダッチ・レタス・ウイズ・ベーコン
DUTCH LETTUCE WITH BACON

作り方

ベーコン	5 枚
泡立てた卵	1 個
みじん切り玉ねぎ	カップ $\frac{1}{4}$
砂糖	大匙2
塩	小匙 $\frac{1}{2}$
酢	カップ $\frac{1}{4}$
水	大匙2
たちぢしゃ (ローメイン)	1 株

- ベーコンを1センチに切っていためる。レタス以外の材料を一緒にしてまぜ、ベーコンに加えて沸騰するまでかきまぜる。サラダボールの中にレタスをちぎって入れ、その上からこのドレッシングをかけて軽くまぜる。

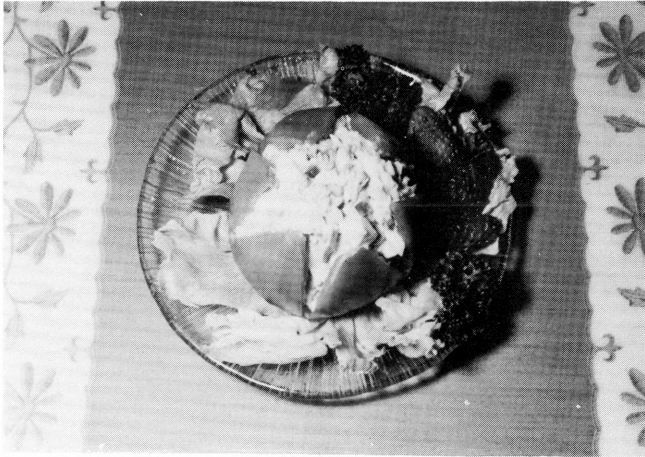
レタス・アンド・トマト・サラダ
LETTUCE AND TOMATO SALAD

作り方

レタス	2 枚
トマト	1~2 個
マヨネーズ	大匙1
塩	少々

- レタスをきれいに洗い、水をふきとる。
- トマトを1センチ位の輪切り、または星切りにする。
- それをレタスの上に乗せ、塩をふりかけ、マヨネーズでトマトの上を飾る。

スタッフド・トマト・サラダ
STUFFED TOMATO SALAD



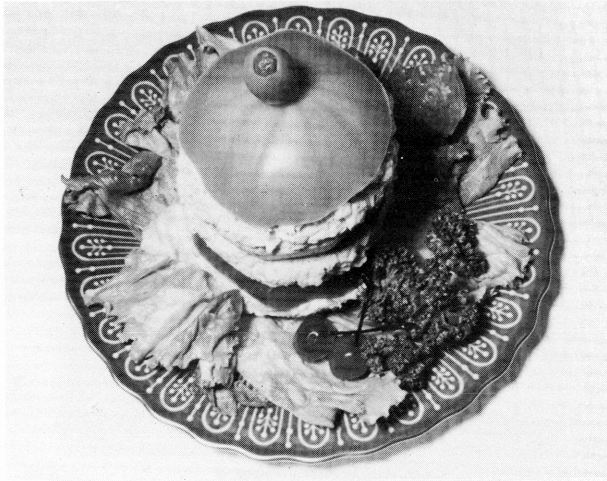
スタッフド・トマト・サラダ

作り方

さけの缶詰	1	缶
切ったセロリ	1	カップ
薄く切ったきゅうり	1/4	カップ
マヨネーズ	1/4	〜 1/2
酢	2	小匙
わさび	1	〜 2
ソース	2	小匙
ピーマン	2	大匙
刻んだ玉ねぎ	1/2	小匙
トマト(中)	6	個
レタス		適量

- 材料を全部冷やす。
- さけの身をよくほぐし、セロリ、きゅうりを入れてまぜる。マヨネーズ、酢、わさび、ソース、ピーマン、玉ねぎを一緒にしてさけの上にかき、フォークでマヨネーズが全体にかかるように軽くまぜる。
- トマトのへたを取り、へたの方を下にして上から1/2位の所までを6等分の星切りにする。深く切りトマトがぼらぼらにならないように注意すること。
- トマトをレタスの上におき、トマトの中央に少し塩をふりそこに前にまぜたものを軽く入れる。

チキン・イン・トマト・タワー
CHICKEN IN TOMATO TOWERS



チキン・イン・トマト・タワー

作り方

さいの目切りの茹でかしわ	カップ 2
さいの目切りセロリ	カップ ½
ピメント	大匙 2
刻んだ玉ねぎ	大匙 1
塩	小匙 ½
マヨネーズ	カップ ½
カレー粉	小匙 ½ ~ 1
レモンジュース	小匙 1
トマト (中)	6 個

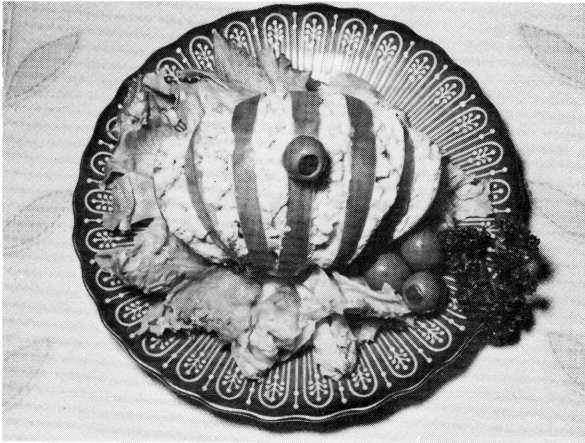
- 茹でかしわ、セロリ、ピメント、玉ねぎ、塩を一緒にする。マヨネーズ、カレー粉、レモンジュースをよくまぜ、かしわのまぜたものに加えてまぜ冷やす。
- トマトの皮をむき、横に3つに切り、塩をふりかける。皿の上にレタスを敷き、3つに切ったトマトの間にかしわのまぜたものをはさみ一番上はオリーブで飾る。

エッグ・サラダ・イン・トマト・アコーディオン
EGG SALAD IN TOMATO ACCORDIONS

作り方

全熟卵	6 個
刻んだセロリ	カップ½
さいの目切りピーマン	カップ½
うす切りテーブルオニオン	
.....	カップ½
フレンチマスタード	大匙2
塩	小匙½
こしょう	ひとつまみ
マヨネーズ	カップ¼
トマト	中6個

- 卵をこまかく切る。卵，セロリ，ピーマン，テーブルオニオン，フレンチマスタード，塩，こしょうを一緒にする。サラダドレッシングまたはマヨネーズを入れてまぜ冷やす。
- トマトをアコーディオンのように切り（全体を6等分にし，下まで切りおとさないように注意すること）切り口に塩をふりかけ，サラダを詰め，レタスの上のにせパセリで飾る。



エッグ・サラダ・イン・トマト・アコーディオン

クラブ・ミート・トマト・アコーディオン CRAB MEAT TOMATO ACCORDIONS

作り方

かに (缶詰)	カップ 1
刻んだセロリ	カップ ½
刻んだピーマン	カップ ¼
塩	小匙 ¼
こしょう	ひとつまみ
レモンジュース	大匙 3
マヨネーズ	カップ ½
トマト (中)	6 個

- かに、セロリ、ピーマン、塩、こしょうを一緒にする。
- レモンジュースとマヨネーズを加えてよくまぜ冷やす。トマトはよく洗い、へたの方を下にして上から¾位の所までアコーディオンのように切る (全体を6つ位に切る)。
- トマトの切った間に冷やしておいたサラダを詰め、レタスの上におき、パセリで飾る。

エッグ・サラダ・イン・トマト・カップ EGG SALAD IN TOMATO CUPS

作り方

トマト (中)	4 個
クリームチーズ	70グラム
切ったピーマン	カップ ¼
刻んだ玉ねぎ	大匙 2
切ったきゅうり (中)	½ 本
切った全熟卵	3 個
マヨネーズ	カップ ¼

- トマトの皮をむき、上部の一端を切って中身を出す、トマトにかかる塩をふり、さかさま (口を下に) にして冷やす。
- クリームチーズにミルクを少し加えて柔らかくし、これを中身を出したトマトの内側にぬる。
- 他の材料を全部一緒にまぜ、トマトに詰めて冷やす。これをレタスの上にのせ、好みによりサラダドレッシングを少しサラダの上にかけてもよい。

サーモン・スタッフド・トマト
SALMON STUFFED TOMATO

作り方

さけの缶詰	……………	カップ 1
さいの目切りきゅうり	……………	カップ ½
刻んだ玉ねぎ	……………	小匙 1 ½
こしょう	……………	ひとつまみ
塩	……………	小匙 ½
小さく切ったピメント	……………	小匙 1 ½
マヨネーズ	……………	カップ ½
トマト (中)	……………	4 個

- さけの身を小さくほぐす、そして骨と皮をとる。さけ、きゅうり、玉ねぎ、こしょう、塩、ピメント、マヨネーズを一緒にまぜて冷やす。
- トマトの中身を出し、カップの形になるようにする。この中へさけのまぜたものを入れ、レタスの上のにせ切ったきゅうりで飾る。

ツナ・トマト・スター
TUNA TOMATO STARS

作り方

まぐろ (缶詰)	……………	カップ 1
レモンジュース	……………	大匙 1
全熟卵	……………	2 個
うす切りスイートピクルス	……………	カップ ¼
うす切り玉ねぎ	……………	カップ ¼
さいの目切りピメント	……………	大匙 2
塩	……………	小匙 ¼
こしょう	……………	ひとつまみ
マヨネーズ	……………	カップ ½
トマト (中)	……………	4 個

- まぐろを細かくほぐし、レモンジュースをふりかける。トマト以外の他の材料を全部一緒にして軽くまぜる。
- トマトのへたをとり、へたの方を下にして、上から ¾ 位のところまでを ½ の星切りにして、少しひらいて塩をふりかけ、サラダを詰めレタスの上のにせスタッフドオリーブで飾る。

ベーコン・アンド・エッグ・トス BACON AND EGG TOSS

作り方

みじん切りにんにく……………	½ 片
クレーフレンチドレッシング ……………	カップ½
手で切ったレタス……………	カップ3
ちしゃ……………	カップ2
いためたベーコン……………	8 切
切ったわけぎ……………	カップ¼
切ったセロリ……………	カップ½
輪切りの赤かぶら……………	カップ½
くさび型に切ったトマト……	2 個
全熟卵……………	4 個

- にんにくをドレッシングの中に入れる。
- サラダボールにレタスとちしゃを入れ6切れのベーコンをつぶしてふりかける。これにわけぎ、セロリ、赤かぶらを入れドレッシングをかけて軽くまぜる。
- トマト、輪切りの卵（飾りのために少し残しておく）を加えごく軽くまぜる。その上に残りのベーコンをつぶしてふりかける。

チキン・サラダ CHICKEN SALAD

作り方

さいの目に切った茹かしわ ……………	カップ3
さいの目に切ったセロリ ……………	カップ1½
塩……………	小匙1
縦に4等分した全熟卵…………	3 個
刻んだスイートピクルス……	3 個
マヨネーズ……………	適量

- マヨネーズ以外の材料を全部一緒にしてこれにマヨネーズを加えてまぜレタスの上に盛る。
- 別に全熟卵とオリーブで飾るのもよい。

クラブ・ツナ・オア・シュリンプ・サラダ CRAB, TUNA, OR SHRIMP SALAD

作り方

かに, まぐろ, えびの身…カップ 2
 刻んだセロリ……………カップ 1
 縦に 4 等分した全熟卵……………3 個
 塩……………小匙 1/2
 こしょう……………ひとつまみ
 レモンジュース……………レモン 1 個分
 マヨネーズ……………適量

- レモンジュースとマヨネーズ以外の材料を全部一緒にする。
- この上にレモンジュースをふりかけマヨネーズで全体がしめるまでまぜて冷やす。これをレタスの上のせて供する。
- まぐろのサラダの場合は細かく刻んだ 3 個のスイートピクルスをまぜるとよい。

アスパラガス・ファン・サラダ ASPARAGUS-FAN SALAD

作り方

フレンチ・ドレッシング…カップ 1
 刻んだ全熟卵……………1 個
 みじん切り玉ねぎ……………大匙 2
 刻んだパセリ……………小匙 2
 レタス……………適量
 アスパラガス……………適量
 切った赤かぶら……………適量

- フレンチ・ドレッシング (501ページ) 卵, 玉ねぎ, パセリをよくまぜておく。
- 各 1 人のサラダ皿の上にレタスを敷き, その上にアスパラガスの 4~6 本を使って扇型に並べ, その間に輪切りにした赤かぶらを並べる。
- レモンの 1 片とバラの形に飾り切った赤かぶらとで飾り食卓で最初に作ったドレッシングをかけて供する。

キャロット・アンド・ピーナッツ・サラダ

CARROT AND PEANUT SALAD

作り方

おろした人参……………中4本
マヨネーズ……………カップ½
切った塩ピーナッツ……………カップ1
おろした玉ねぎ……………小匙1
塩……………少々
パプリカ……………ひとつまみ

- 材料を全部軽くまぜて冷やす。
- レタスの上に盛って供する。

キューカンバー・キャロット・サラダ

CUCUMBER-CARROT SALAD

作り方

塩……………小匙2
薄切りきゅうり……………カップ2
あらくおろした人参……………カップ2
塩……………小匙½
砂糖……………カップ½
酢……………カップ½

- 薄切りのきゅうりの上に塩をふりかけ、1時間以上冷やす。これをざるに入れ、水気をとってペーパータオルで完全に水気をふきとる。
- 人参に塩をふりかける。これに砂糖と酢を加え、砂糖が溶けるまでかきまぜる。
- 1つのボールに人参ときゅうりをわけて入れ、酢をかけて、1時間冷やす。
- 供する前に汁をきり、その汁を小さいつぼに入れて別にして出し、食べる時にそれをかける。
- 盛り方は、きゅうりを中央にし、人参をその周囲におく。