

りんごとくるみのチーズサラダ

カマンベール・ド・ノルマンディーを使う、火を使わない一皿



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

2人分（前菜なら4人分）

準備時間

約10分

調理時間

約5分（加熱なし）

材料

INGREDIENTS

カマンベール・ド・ノルマンディー
100g（白い表皮を含む）

オリーブ油
20ml

りんご
120g（芯を除いた可食部）

りんご酢（加糖の飲用酢は不可）
10ml

リーフレタス
80g

粒マスタード
5g

ルッコラ
20g

黒こしょう
少々

無塩ローストくるみ
20g

塩
必要な場合のみ少々

道具

EQUIPMENT

包丁、まな板、大小のボウル、計量器、計量スプーン、トング。水切り器または清潔なキッチンペーパー。

下準備と作り方

葉の水気を取り、チーズは最後にのせて形を残します。

01 下準備とドレッシング

葉野菜とりんごを洗い、葉は水気を十分に取って一口大にします。りんごの芯を取り、くるみは粗く割ります。酢10mlと粒マスタード5gを混ぜ、油20mlを2〜3回に分けて混ぜ、黒こしょうを加えます。使う直前にも混ぜ直します。

02 冷たいチーズを切る

チーズ100gは切る直前まで冷蔵し、表皮ごと薄いくさび形に8〜12切れ程度に切ります。包丁に付いたチーズは拭き取ります。熟成状態や切り売りの形に合わせ、形を保てる大きさにします。

03 りんごを薄切りにする

りんご120gを厚さ2〜3mmに切り、ドレッシング小さじ1程度を軽く絡めます。皮は好みで残します。これだけで変色を完全に防げるわけではないため、手早く次へ進みます。

04 葉野菜を軽く和える

レタス80gとルッコラ20gに、残りのドレッシングの半量を加えます。底から持ち上げるように軽く和え、葉の表面に薄く行き渡らせます。押し混ぜないようにします。

05 盛り付けて味を調える

葉野菜とりんごを2皿に分け、チーズとくるみ20gを均等にのせます。葉・りんご・チーズを一緒に味見し、残りのドレッシングと塩は必要な場合のみ少しずつ足します。すぐに食べます。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

チーズは和えず、最後にのせます。ドレッシングは全量を使い切らず、葉の水分とチーズの塩味に合わせて調整。資料をもとに構成したレシピで、実調理は未検証です。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

作り置きせず、その場で食べ切ります。先に準備する葉野菜とドレッシングは別々に冷蔵し、当日中に使用。残ったチーズは表示どおり冷蔵し、開封後は早めに消費します。4℃以下を目安に、より厳しい製品指定を優先（冷蔵でも菌は増殖します）。代替は牛乳製カマンベール100g。風味・塩味・硬さが変わるため味見で調整。ルッコラは同量のレタスに代替できます。生乳製チーズを非加熱で使うため、妊婦・高齢者・免疫機能が低下した人・乳幼児には提供しません。殺菌乳製への置換だけで安全は保証されません。乳成分・くるみ・りんご等のアレルギーにも注意。

元記事：世界のおいしい物語で「CM0006」または「カマンベール・りんご・サラダ」を検索。