


メイソンジャーを使ったコブサラダとヨーグルトプディング

 fujisankei.com

メイソンジャー



今、日本ではメイソンジャーという、昔ながらの保存容器を使ったレシピ本が大人気。そこで、ひでこコルトン先生にメイソンジャーを使った定番サラダとスイーツを紹介してもらいました。メイソンジャーとはアメリカでは昔から使われている保存容器でジャムやピクルス作りなど、家庭で親しまれているものです。最近では人気が上がっていて、花瓶やインテリアの雑貨に使われたり レストランではお水やビールがメイソンジャーに入れて出されたりとよく目にします。(参照：masonjarcraftslove.com) その人気を受けて、日本ではメイソンジャーを使った料理が人気なんです！メイソンジャーサラダをはじめ、様々なレシピ本が登場しています。紀伊國屋書店ニューヨーク店にはメイソンジャーレシピ本のコーナーが設けられるほど。

このメイソンジャーサラダ、「ニューヨーカーの間で大流行」と銘打って人気は広がっていますが実はあまりニューヨークでは見かけません。．．．ただインターネットやブログサイトでは様々なレシピを紹介したり インスタグラムなどでは自分で作ったメイソンジャーサラダを載せていたりするので存在はしているもの。メイソンジャーはふたが二重になっているため保存容器としては優れたもの。メイソンジ

ヤーサラダが出てきたのもサラダが作り置き出来るからなんです。もちろん他にもドレッシングも一緒に持ち運びやすい、透明なので色合いも楽しめておしゃれ、という理由もあります。ちなみに...
メイソンジャーはキッチン用品などで売っています。ニューヨークだと Fishs Eddyや ユニオンスクエア近くにあるBasics Plusにあり
ますよ。

メイソンジャーを使った ガーデン・コブサラダ

材料<1瓶(32oz)>

ドレッシング レモンジュース：1/4 カップ
オリーブオイル：1/4 カップ
塩：ひとつまみ こしょう：ひとつまみ
パセリ（みじん切り）：大さじ4
キノア：1 カップ
チキンブイヨン：1粒
お湯：2 カップ
チックピー：3/4 カップ
ゆで卵：1個
プチトマト：1/2 カップ
ベーコンチップス：お好み アボカド：？ 1/2 個
バジル：お好み チキン：1/2 カップ
レタス：お好み
ブルーチーズ：1/2 カップ

1. まずはドレッシング作り。ボウルにオリーブオイルをいれ、レモンジュースを混ぜながら加える。塩とこしょうをいれて混ぜ、パセリをいれて混ぜ合わせれば完成
2. 次にキノアの下準備。お湯を鍋にいれ、沸騰したらチキンブイヨンを入れて溶かす。キノアを入れてからふたをして弱火で15分煮込めば完成。（白いひげが出てきたらOK）
3. 他の具材は食べやすい大きさに切る。
※アボカドは変色を防ぐためレモンをかけておく。
※ゆで卵は細かく切ってもOK。今回は見た目を重視してくし型切り。
4. メイソンジャーに詰めていく。！！入れる順番が重要！！まずはドレッシングをいれる。チックピーとプチトマトをいれる。
アボカドとキノアをいれる。チキンとブルーチーズをいれる。
※チキンの次にブルーチーズをいれることによってチーズの香りが移る ゆで卵、ベーコンチップス、バジルとレタスをいれて押し込む。
※葉野菜は新鮮さを保つために必ずトップにする

ベリーたっぷりのチアシード・ヨーグルトプディング

材料<1瓶(8oz)>

ヨーグルトプディング チアシード：1/4 カップ

ヨーグルトドリンク (ストロベリー味)：2 カップ

ストロベリー：お好み

ラズベリージャム：大さじ2

ラズベリー：お好み

ブルーベリー：お好み

1. いちごは小さく切り、ジャムを加えて混ぜる。
2. 次にヨーグルトプディング作り。容器にヨーグルトドリンクをいれ、混ぜながら少しずつチアシードを加える。冷蔵庫で一晩寝かせれば完成。
3. メイソンジャーに詰めていく。最初にいちごをいれ、プディングとフルーツが交互になるようにいれる。



どちらも好きな具材を好きなだけいれてOKです。自分好みのメイソンジャーサラダとヨーグルトプディングを作ってピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか？

※取材協力：紀伊國屋書店 ニューヨーク店

ディレクター：中山 早織？ | カメラ：Jonathan Baudoin | 音声：石井 三香子 編集：田上 真奈

チーフプロデューサー：浦部 靖己