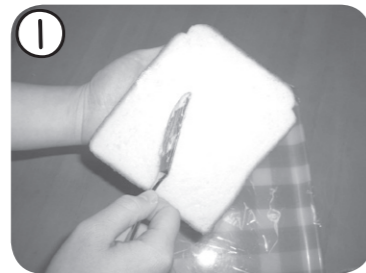


# サンドイッチのいろは

5月は新緑の季節、そしてハイキングの季節ですね♪ おにぎりもよいけれど、サンドイッチを作って出かけてみませんか？（紫陽）

それではまず、サンドイッチ作りの基本を学びましょう。ここでは、老若男女に愛されるタマゴサンドを作ってみます。

材料（2人分）  
 サンドイッチ用食パン 4枚  
 ゆでタマゴ 3個  
 マヨネーズ お好みで  
 塩・胡椒 少々  
 ※Aはタマゴサラダの材料。ゆでタマゴを刻み、マヨネーズで和えて仕上げに塩・胡椒をかけます。  
 キュウリ 1/3本  
 バター（またはマーガリン） 適量



① まず、2枚のパンそれぞれの片面にバターを塗ります。

ポイント：バターはまんべんなく塗りましょう。野菜の水分がパンに染みこむのを防ぐ目的もあります。

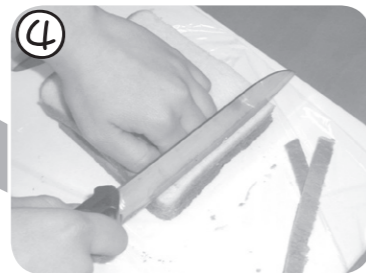


② 次に、片方のパンにスライスしたキュウリ、タマゴサラダの順にのせていきます。



③ もう片方のパンを重ね、ラップをかけて重しをします。

ポイント：重しには、小型のまな板など、パンの全体に負荷がかかる広さのものを使うといいでしょう。今回は大きめの平皿を使ってみました。



④ パンに具がなじんできたら、重しをはずして包丁でパンの耳を切り落とします。



⑤ 最後に好みの形に切って盛りつければ、完成です！

## 余った耳はどうする？

余ったパンの耳、もったいないですよね。そんなパンの耳も、細かくちぎってアルミホイルを敷いたトースターでカリカリに焼くと、スープに浮かぶ「クルトン」に変身します！



はみだし  
すてーじ

恋しています。  
⇒こういう投稿は、読んでいるこちらにも暖かな気持ちになります。

（エ・2 あくちよん）  
（そのときめきを大切にしてくださいね☆；編）

作り方の基本がわかったら、今度はフィリング（サンドイッチの具）のバリエーションを増やしましょう！ ここに紹介したものに限らず、試してみてくださいね。

## サンドイッチのフィリング♪

### タマゴサラダ&キュウリ



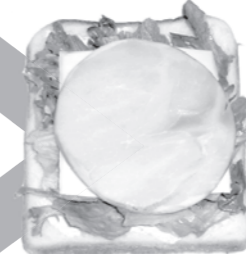
みんな大好きタマゴサンド！ キュウリとの相性もばっちりです。

### あんこ&生クリーム



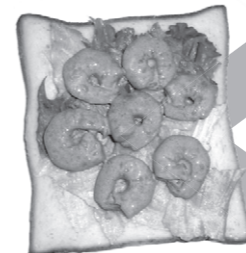
食パンとあんこ!? と驚くかもしれませんが、意外と合います。生クリームが口当たりをなめらかにしてくれます。

### ハム&チーズ&しらす



色合いがきれい。具は調理せず重ねるだけ。“シンプルイズベスト”を地で行くサンドイッチ！

### エビのオーロラソース & しらす



ケチャップとマヨネーズを同じ分量混ぜて作ったオーロラソースは、淡泊なエビ、そしてパンにもよく合います。

### ほうれん草とベーコンのバター炒め



バターで炒めるのがミソ。コクがあっておいしいです♪



はみだし  
すてーじ

深夜はテンションが高くなる。  
⇒だから左ページのようなせきさらなコメントが書けるわけで。

## 番外編：京大周辺の美味サンドイッチ

“作るのもいいけど、お店のサンドイッチも食べたい！”というあなたへ。編集部おすすめのサンドイッチを紹介します。

### 1. 「CAFE so what?」のクローズドサンド



ランチセット（650円）  
クローズドサンドに珈琲または紅茶付き。

「CAFE so what?」のサンドイッチは、フランスパン生地の食パンをトーストしたサンドイッチ。パンのカリッとした食感と、野菜のシャキッとした食感の組み合わせが絶妙です。ランチのサンドイッチの具は2種類から選べます。ちなみに店長の林さんいわく、「サンドイッチはパン自体がおいしくないといけない」そうで、サンドイッチに使うパンも、いろいろなお店のパンを食べ比べて選んだとのこと。

<Shop Information>  
Access：京都市左京区東一条鞠小路下  
Open：11:00-21:00（日曜定休）  
Tel：075-761-4788

### 2. 「Falafel Garden」のファラフェル



ファラフェルMサイズ（580円）  
ヘルシー・おいしい。がキャッチフレーズ。

「Falafel Garden」のサンドイッチは、ピタパンという中が空洞の丸いパンを半分に切り、できたポケットに具を挟んだもの。具はスパイスの効いたひよこ豆の揚げ団子と生野菜で、特製チリソースがかかっています。そんなファラフェルは中近東で約1,500年前に生まれた、なんと人類初のファストフードです。

店長のアミールさんいわく、「ファラフェルはいわゆる“ファストフード”ではなく、本来のファストフードの自然の味」がするんですって。

<Shop Information>  
Access：京阪出町柳駅から数電出口東へ約100m  
Open：11:30-21:30（水曜定休）  
Tel：075-712-1856  
HP：http://www.falafelgarden.com/

（農・2 ひいらぎ）  
（ということは現在の時刻は……；編）