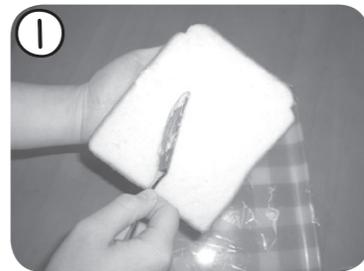


サンドイッチのいろは

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 } A
 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。

(工・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



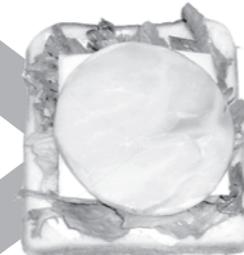
みんな大好きタマゴサンド! キュウリとの相性もばっちりです。

あんこ&生クリーム



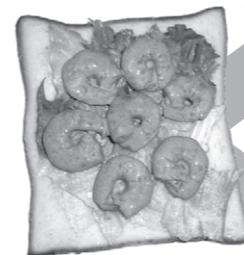
食パンとあんこ!? と驚くかもしれませんが、意外と合います。生クリームが口当たりをなめらかにしてくれます。

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

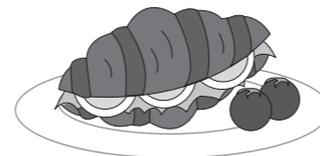


ケチャップとマヨネーズを同じ分量混ぜて作ったオーロラソースは、淡泊なエビ、そしてパンにもよく合います。

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)。「おいしいヘルシー・テイスト」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/>

「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。

(農・2 ひいらぎ)
(ということは現在の時刻は……;編)