

TBSテレビ あさチャン！で

## 《プンタレッラとオレンジのサラダ》をご紹介します

ほろにが野菜でデトックス＋免疫力＋抗酸化力でアンチエイジングにもぴったり！

キク科でチコリの仲間のイタリア野菜「プンタレッラ」。ほろ苦くてシャキシャキした食感が美味しい野菜で、イタリアでも特にローマでよく食べられています。日本でもマルシェなどで時々みかけるようになりました。

中のトウ立ちした部分を縦に裂いたり、千切りにして水に晒してアクをとって、アンチョビ、塩、こしょう、レモン汁、オリーブオイルドレッシングでいただくのがポピュラー。日本人が春に向かう時期にふきのとうを食べる感覚でしょうか。

今回は、デトックス効果のあるプンタレッラに免疫力の高いアンチョビ、カッテージチーズ、抗酸化力の高いアーモンドとオレンジを加えることでアンチエイジング力のあるサラダに。

機能性の高い食材同志を上手に組み合わせ、旬に合わせてさびないカラダを作ることは大事ですね。

