

【夏バテ防止に飲むサラダ「ガスパチョ」はいかが？】

まだ6月だというのに暑い日が続いています。本格的な夏が来る前に夏バテしてしまいそうですね。夏バテ防止にスペインの飲むサラダ「ガスパチョ」はいかがですか？

ガスパチョ (gazpacho) はスペイン、アンダルシア地方発祥の野菜の冷製スープで、暑さの厳しい地方や夏に特に好んで作られる料理です。火を使わないので作り方はいたって簡単、しかも野菜たっぷりなので栄養満点。ちょっと元気が足りないな・・・という時におすすめです。

家庭によって少しずつレシピは違いますが、ここではオーソドックスなものをご紹介します。

【作り方】

①パン（バゲットがおすすめ）、トマト、パプリカ、キュウリ、タマネギ、ニンニク→全て適当な大きさに切る。パンは水にひたしておく。

②材料を全てミキサーにかける。オリーブオイル、ビネガー、塩コショウなどで味を調える。お好みでタバスコを入れてもOK。

※分量はお好みで。ミキサーにかけながら調整できます。

出来上がったスープを冷蔵庫で冷やすとできあがりです。もともとガスパチョは固くなったパンや冷蔵庫に残った野菜などで作るありあわせのスープなのです。ですからレシピも色々、いつでも気軽に作れます。

暑い夏をガスパチョで元気に過ごしましょう。ちなみにスペイン語でおいしいは「rico（リコ）」です。

“¡Qué rico!（ケ・リコ！）なんておいしいんでしょう！”

