

## ミントとパセリ大量消費！ビタミンたっぷり「クスクスサラダ」のレシピ

---



夏になると「[Mayu's Kitchen in Paris](#)」

のベランダ菜園のハーブたちが一斉に元気になって、あれよあれよと言う間に大きくなります。バケツに一杯のハーブ、さ～困った！

ハーブやパセリがあまったら...

---



日本では、ハーブは枝が一袋に2～3本しか入っておらずとっても貴重。ハーブは飾りと思っている人も多いのでは？お料理やケーキの飾りに使った後、皆さんは残りのハーブを捨てていませんか？



素敵な解決法をお教えしましょう！パリのお惣菜屋さんでよく見かけるタブレ（クスクスサラダ）。スーパーお惣菜のタブレはクスクスばかりでハーブや野菜はちょっとだけ。レバノン風のタブレはパセリとミントが多く、ハーブの中にクスクスが埋もれている感じです。私のレシピはその中間。

## ミントとパセリのクスクスサラダ Salade de couscous à la menthe et le persil

---

ビタミンたっぷりのパセリを多量に使うので美容効果ありあり。レモンもたっぷりしぼって召し上がれ。さわやか、とってもさっぱりです。



## 【材料】

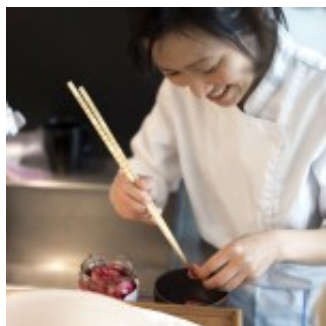
- 
- クスクス 1カップ
  - 熱湯 1カップ（クスクスと同量）
  - パセリ 大きめ一束（両手の手のひらいっぱいにつワッと乗るぐらい）
  - ミント 半束（片方の手のひらにつワッと乗るぐらい）
  - トマト 1個
  - 赤、黄色パプリカ 各1 / 3個
  - エシャロット（又は小さいサラダ用玉ねぎ） 1個みじん切り
  - レモン 5個
  - オリーブオイル、塩、胡椒 適量

## 【手順】

---

1. パセリ、ミントの葉だけとり、細かく刻む。  
トマトはタネとどろっとした部分をのぞき、小さく角切り。パプリカも小さく角切り。エシャロットはみじん切りにする。
2. クスクスはボールに入れ、塩・胡椒少々・オリーブオイル大さじ1を入れて、フォークで全体にオリーブオイルが行き渡るように混ぜる。  
同じ量の熱湯をいれ、蓋をして密封し10分待つ。
3. 2をフォークでほぐし、少し冷めたら1の刻み野菜・レモン汁をいれよく混ぜる。  
オリーブオイルを回し掛け、塩・こしょうで味を整える（辛味でタバスコをいれてもよい）。
4. サラダはこのままでおいしいが、冷蔵庫で1時間ほど冷やし味をなじませる。
5. パセリとミントの色、ビタミンもなくなってしまうので、作ったらその日に食べるのが一番よい。

夏のパリのおいしいもの、またお届けします！



執筆 Mayu

Mayu'sの美味しいフランス：

パリでフランス料理教室「[Mayu's Kitchen in Paris](#)

」を主催する料理研究家、野菜ソムリエ、フードアナリスト、出張料理人。料理教室では旬のBIO

野菜を使ったオシャレでライトなフレンチ、ヘルシー和モダンを中心に教える。京都月桂冠フランス特派員。日本やフランスのメディアでも活躍中。

Mayu's Kitchen in Paris: <http://mayu-kitchen.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MayusKitcheninPais>

オンラインフランス語学校  
**ENSEMBLE EN FRANÇAIS**  
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。

いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

