



メニュー考案・監修 Eliza Yamada

【材料】

小松菜（葉の部分のみ使用）	4～5 株	4～5 legături de Komatsuna (numai frunze)
ひよこ豆	30 粒	30 de boabe de fasole (fiartă)
鳥レバーペースト	大さじ 2	2 linguri de pastă de ficat
にんにく	2 かけ	2 bucăți de usturoi
エキストラバージンオイル	大さじ 4	4 linguri de ulei de măsline
レモンしぼり汁	1/4 個	1/4 suc de lămâie
塩	小さじ 1	1 linguriță sare
こしょう	小さじ 1/2	1/2 linguriță piper
松の実	大さじ 1	1 lingură de semințe de pin
バゲット	1 本	1 baghetă
卵	4 個	4 ouă

【飾り】

ミニトマト 「民族の血」	適量	スライス
ゆで卵黄身 「鉱物・穀物」	適量	ゆでたまごの黄身の下にマスタードを塗る
ディール 「空」	適量	小松菜ペーストをさらにのせて、ディールを飾る
マスタード	適量	

①		固めのゆで卵を作る。
②		小松菜を葉と茎に分け。葉を粗みじん切りにする。
③		②に塩を入れ、軽く塩もみして、10分おく。 臭みや苦みを取る。
④		にんにくをすりおろし、10分おく。 甘皮をとったひよこ豆をつぶしておく。 ★エリーザさんから★ ひよこ豆はお好みで多めでも OK
⑤		ゆで卵を黄身と白身に分け黄身をフォークでつぶす。 ★エリーザさんから★ 白身は【おまけレシピ】で使用
⑥		ミニトマトをスライス。
⑦		松の実を包丁の腹でつぶす。
⑧		10分おいた小松菜をしぼり、ボールに入れる。

⑨		<p>10分おいたんにんにくにオリーブオイルをたらしながら、よく混ぜる。</p>
⑩		<p>⑧に⑨とひよこ豆、レバーペースト、松の実を入れよく混ぜる。 ★コクをより出すためにレバーペーストは結構多めでもOK</p>
⑪		<p>塩、こしょう、レモン汁で味をととのえる。</p>
⑫		<p>バゲットを1cmくらいに切り、小松菜ペーストを塗る。</p>
⑬		<p>ルーマニア国旗をイメージして、赤・黄・青（緑）の食材でトッピングして完成。</p>
		<p>【おまけレシピ】 完成した小松菜をゆで卵の白身を器代わりにして盛り付け。 小松菜ウンブルテ(umplute)のできあがり。</p>