



飛伝第1号「白たまご」を使用して、

中川 雄介さんが考案！



白たまごと柿のライタ

～材料～（3～4人前）

- 白たまご豆…50g（乾燥）※水戻し100g
- 柿…1個
- レモン汁…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 塩…少々
- ヨーグルト…150g
- クミンシード、ブラックペッパー…小さじ1/2
- イエローマスタードシード…小さじ1/2

～ライタって何？～

ライタとは、インドやその周辺地域で食べられているヨーグルトサラダです。野菜やフルーツをカットしヨーグルトやクミンなどのスパイスと和えるだけのとても簡単な料理。

～下準備（白たまご）～

- ① 白たまご豆は、150ml～200ml（豆の約3倍量）の水で一晩浸水し水戻し400ml～800mlの水で、水の状態から硬さを見ながら15分～30分程塩茹でして、ちょうどよい硬さ（ホクホク感）になったらザルなどでお湯を切っておきます。



～下準備（材料）～

- ① クインシード、ブラックペッパーは乾煎りしてフードプロセッサーかすりこぎで粗目につぶしておく。イエローマスタードシードは乾煎りしておく。（※お好みで）

～作り方～

- ① ボウルにヨーグルト、砂糖、塩、レモン汁、クミンシードとブラックペッパー、イエローマスタードシード（※お好みで）、白たまご、柿をよく混ぜたら完成。

～レシピ考案者からのコメント～

このメニューは、季節の野菜やフルーツを切って、ヨーグルトとクミン、ブラックペッパーなどのスパイスを和えるだけで出来る簡単で本格的な一品です。“白たまご”のスッキリとした味わいとホクホク食感に、柿の甘さとクミン、ブラックペッパーの香りを加えたスパイシーなライタとなっています。そのままでも美味しいですが、カレーに混ぜても美味しくお召しあがりいただけます。