

## みんなの声はこんな声

### お酒のお供も、季節の野菜でヘルシーに！ ●「おつまみサラダ」について聞きました。●●●●●●●●

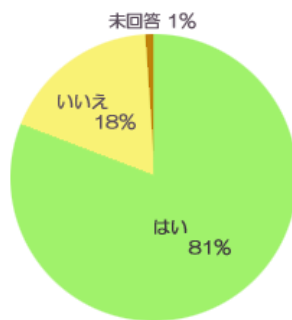
今回は「おつまみサラダ」をテーマに、Salad Cafeユーザーの皆様へ聞きました。

日に日に暑くなっていく、この時期。少しでもアルコールが飲める方なら、家事や仕事で疲れた後、冷たいビールや冷えたワインなどをキューッと飲みたいくなりませんか？そして、美味しいおつまみでもあれば・・・もう、いうことなし！ですね。

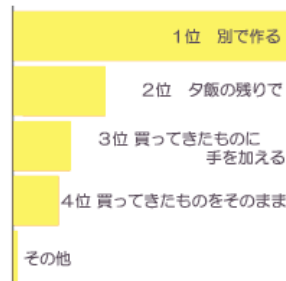
普段の食事ではあまり気にしないけれども、おつまみ作りになると、居酒屋やお店をちょっぴり意識して、器を選んでみたり、盛りつけに気を遣ったりしませんか？また、お酒との相性を考えたり、栄養バランスを考えておつまみを作っているという方もいらっしゃるでしょう。お酒をたしなむ方もたしまない方も、作る人もいただく人も、「おつまみ」が好きなのは、そんな気遣いや、なごげない心くばりが、嬉しくて楽しいからなのかもしれませんね！

### ●●アンケート結果●●

Q1. お酒のおつまみにサラダを食べますか？（お酒を飲まない方は食べたいと思いますか？）



Q2. Q1で「食べる」と答えた方にお尋ねします。その時のサラダはどうされますか？



Q3. どんなおつまみサラダを、食べたいですか？この中からお選びください。



カルパッチョ、生野菜サラダなどさっぱりしたレシピが人気でした。

Q4. おつまみサラダのメインの具材で食べたいものはどれですか？この中からお選びください。



メイン具材はやはり野菜が堂々の1位！健康を意識している人が多いようです。

### ここに、こだわる!

「おつまみ」についての美味しいこだわり・レシピを、お寄せいただいたコメントの中からご紹介いたします。みなさんの豊富なアイディアに、サラダカフェ・スタッフも脱帽です！

・キノコ類を醤油とお酒で味付けし、仕上げに七味唐辛子をかけたサラダをよく作ります。(30代女性)

・水菜・ちくわをマヨワサで合えるとめちゃくちゃ旨い!!! (30代女性)

・お皿にレタスを敷きその上にオリーブオイルでガーリック風味で焼いたタコを乗せて頂くと美味しいです。(30代女性)

・クルマミなどのナッツをいっぱい入れます。こうするとお肉など動物性蛋白を入れなくても、風味が香ばしくて食欲も進みとってもおいしいのですよ！(30代女性)

・生ハムやスモークサーモンで、オニオンスライスやカイワレ、エシャロット、クレソンなどを彩りよく巻きます。レモン汁でいただきます。(50代女性)

・茹でたモヤシに、ハムとキュウリの千切りを加え、酢・醤油・酒・カラシ・ごま油でドレッシングを作りあえる。(50代女性)