

Insalata tiepida con Bardana

ごぼうのシンプル温サラダ



【材料】

ごぼう 適宜

自然海塩

オルチョサンニータ

レモン

海のしずく

【つくり方】



上・ゆでる前の水分量の目安

下・よく蒸気を抜くのがコツ

- 1) ごぼうは亀の子たわしで表面の泥をよく落とす
- 2) 圧力鍋にあわせてごぼうを切りひたひたより多目の水を入れてフタをして火をつける
- 3) 圧が完全にかかったら3分そのままにし
火を消して蒸らし20~30分おいたらフタを開ける
- 4) 竹串を刺しすっと通る位ならOK。
水の量の約1% (だいたい) の自然海塩を加え更に10分以上煮る
- 5) 茹で上がったら盆ザルに上下、重ならないように移し
四方八方から蒸気を抜く
- 6) 熱い内に食べやすい大きさに切り、ざるに戻し切った断面から更に十分に蒸気を抜く
- 7) 蒸気が充分抜けたら皿に盛り付け
レモンと海のしずく (おいしい天日海塩) を添えていただく
※圧力鍋により火の通り加減が違うので時間は調整する