

Sedanini di farro salsa bardana

古代小麦ファッコ全粒のセダニーニ・ごぼうソース



(下処理)・干しいたけは分量の水で戻しておく
・イタリアンパセリはみじんぎりにする

【材料】(4名分)

ごぼう 150g～
干しいたけ 2枚
水 カップ1弱
丘の上のポモドリーノ 1/3
イタリアンパセリ (またはパセリ) 少々
オルチョサンニータ 大さじ2
自然海塩 小さじ1/2
豆味噌など 小さじ1弱
野生のオレガノ 少々
ファッコ全粒セダニーニ 1袋

【作り方】

- 1) ごぼうは亀の子たわしで表面をよくこすりきれいに洗う
- 2) 水などには浸さず斜めに薄くスライスし、千切にしてからみじんぎりにする
- 3) 干しいたけも汁気をしぼってごぼうと同じぐらいの大きさに切る
- 4) 浅なべにごぼうとオルチョを入れ火をつける
はじめはごぼうのアクのにおいがきついが、ごぼうの香ばしいにおいに変化したら自然海塩小さじ1/2、しいたけ、パセリを加えてさっと炒めしいたけの戻し汁 (少し残しておく) を加えフタをしてごぼうがある程度やわらかくなるまで10~15分ほど煮る
- 5) 丘の上のポモドリーノを加え果肉をざっくりつぶして更にごぼうが柔らかくなるまでフタをして弱火で煮る (時々焦げぬように木じゃくしで混ぜる)
- 6) 煮上がったら塩加減を確認し、豆味噌 (茶色系の) を残りのしいたけの戻し汁でといて加える。セダニーニが茹るまで火を止めておく
- 7) たっぷりの沸騰したお湯に湯の量の0.5%の自然海塩を入れファッコのセダニーニを茹でる。表面が溶けやすい為極端に沸騰させぬよう注意してゆでる
- 8) 規定の時間の1分前に固さを確認し茹で過ぎぬようアルデンテに仕上げる
- 9) ごぼうソースに火をつけ、ザルにとってよく水気をきったセダニーニをソースに加える。強火でソースとセダニーニをよくからめる
- 10) 皿に盛り付け野生のオレガノを上からあしらう