

Bagna cauda

バーニャカウダ



【材料】4 - 5 名分

にんにく	1 玉
牛乳か豆乳	2 0 0 c c
水	2 0 0 c c
オルチョサンニータ	5 0 c c
アンチョビー	3 - 4 切れ~

大根
人参
セロリ
カリフラワー
ブロッコリー
じゃがいも
他お好きな野菜

【つくり方】

- 1) にんにくは皮をむく
- 2) 小鍋を用意しにんにくを入れて200ccの1/3の水と牛乳を入れて(にんにくがかぶるようひたひたに。足らなければ水を足す)煮る
- 3) ふつふつと煮て10分経ったらその牛乳と水を捨てる
- 4) もう一度新しい牛乳と水で10分煮る
- 5) 3回繰り返しにんにくを竹串で指してすーっと通るまで煮る
- 6) 煮あがったら水で洗い流し水気を拭く
- 7) まな板に載せて包丁の面でにんにくをつぶす(カンタンにペースト状になる)
- 8) 同じくまな板上、にんにくの横でアンチョビーも包丁でたたいてペースト状にする
- 9) アンチョビーがペーストになったらにんにくとあわせて包丁でたたいて一体化させる
- 10) ボールなどに移しオルチョをたっぷり注ぎ(50cc以上しかしお好みでOK)スプーンで混ぜ合わせソースは出来上がり
- 11) 好みの生野菜をスティック状に切る
- 12) ブロッコリーやカリフラワー、じゃがいもは火を通す
- 13) 皿にきれいに並べてソースを添える