

## **Marinata cavolfiori**

### カリフラワーのマリネ



**【材料】** 4人前

カリフラワー 中 1/2 個

オルチョサンニータ

大さじ 5

米酢など 大さじ 2~

粒マスタードまたは辛子

小さじ 1

自然塩 少々

野生のオレガノ 少々

玉ねぎすりおろし 大さじ 1~

**【つくり方】**

- 1) カリフラワーは小さく食べやすい房に分ける
- 2) 沸騰した湯に 1%の塩（分量外）を入れカリフラワーをゆでる  
（お湯はひたひたの量でよい）
- 3) 串に刺してすっと、すんなり通るまで、いつもより少しやわらか目にゆでる
- 4) 茹で上がったらずルにとり、四方八方から蒸気を抜く  
（なるべくカリフラワー同士を重ねない）
- 5) ボールにオルチョ以外のものを入れてよく混ぜる
- 6) オルチョを加えてマリネ液をつくる  
（味は酢の量で調整。必ず自分の舌で確認、酢の強さによりオイルと酢で調整する）
- 7) カリフラワーの蒸気が抜けたらマリネ液と混ぜ合わせ 30 分以上おいてから食卓に出す

※ マリネ液はイタリアンドレッシングとして生野菜やさっと塩もみした野菜にかけても美味（塩もみした野菜にかけるときは水気が出る前にお召し上がりください）

※ 玉ねぎはすりおろしてみてあまり辛いようなら入れない