



Bolognese vegana

ヴィーガン・ボロニエーゼ



【材料】

(水煮)	
レンティッキエ	100g
浸水用水	300cc
※コンチェントラートデルマーレ	3g
(ソース)	
煮たレンティッキエ	
たまねぎ	中1/2
セロリ	少々
人参	中1/3本
にんにく	1片
※アサクラ EVO	大さじ2
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ1弱
※丘の上のポモドリーノ	1本
水	少々
※野生のオレガノ	50cc 程度
アサクラパスタ(ショートなら)	60g 程度

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 139 ライブクッキングより

【作り方】

- 1) レンティッキエはさっと洗い分量の水・コンチェント（アサクラお勧めお塩）を入れ2時間浸水する（浸水時間が長いと煮え時間が短縮できます）
- 2) ざっと洗い流す
- 3) 鍋に入れ水を（300cc～）入れ中火にかけ沸騰したら弱火にし柔らかくなるまで煮る
- 4) 柔らかく煮えたら熱いうちに煮汁と豆に分ける（途中水がなくなったら足す）
- 5) たまねぎ、人参、セロリはみじん切りしにんにくはつぶす
- 6) 鍋に野菜とにんにくを入れ、EVO, 分量のコンチェントを加え火をつける
中火よりやや弱い火でじっくり炒める
- 7) 透明感が出たらレンティッキエと丘の上のポモドリーノを加え水も加えて蓋をして煮る
- 8) 弱火で20分程度全体が一体化するまで弱火で煮る（煮る時間が長いと味が濃厚になる）
- 9) 味をみて塩気を調整し仕上げる
- 10) アサクラパスタ（画像はサラゴッラのジェメッリ）を0.5%の塩分濃度でアルデンテに茹でる
- 11) ゆで上がったパスタに、お好みの量のソースを加え（パスタを入れた鍋で）強火で和える
- 12) 皿に盛り野生のオレガノ、わら一本を添える